संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित
ऋषि प्रसाद
मासिक पत्रिका
मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ अप्रैल २०१६
वर्ष : २५ अंक : १०
(निरंतर अंक : २८०)
पृष्ठ संख्या : ३२+४
(आवरण पृष्ठ सहित)
ऋषि प्रसाद
२५ वर्ष
रजत जयंती
वर्ष २०१५-१६
पढ़ें पृष्ठ २९
पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का ७९वाँ अवतरण दिवस : २८ अप्रैल
'विश्व सेवा-सत्संग दिवस'
हनुमानजी का दिव्य जीवन
पढ़ें पृष्ठ १४
चित्तरूपी सागर से चैतन्य का अमृत खोजने की व्यवस्था : कुम्भ पर्व
उज्जैन कुम्भ : २२ अप्रैल से २१ मई पढ़ें पृष्ठ १६
'विश्व महिला दिवस' पर पूज्य बापूजी की रिहाई हेतु देशभर में असंख्य महिलाओं ने निकाली विशाल रैलियाँ
अन्य अनेक तस्वीरों हेतु देखें 'लोक कल्याण सेतु', मार्च २०१६
विशाल रैली
'विशाल रैली'
8 मार्च
'कलियुगी पूतनाएँ' हैं तथाकथित विदेशी गायें ? पढ़ें पृष्ठ ८

भगवत्प्रार्थना, संस्कृतिनिष्ठा के दिव्य संस्कार पाते व विविध यौगिक प्रयोग सीखते विद्यार्थी

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २५ अंक : १० मूल्य : ₹ ६

भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २८०)

प्रकाशन दिनांक : १ अप्रैल २०१६

पृष्ठ संख्या : ३२+४ (आवरण पृष्ठ सहित)

चैत्र-वैशाख वि.सं. २०७२-७३

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम

प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान

मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा

प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)

मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५

सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी

सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा

संरक्षक : श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)

फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८

केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२

Email : ashramindia@ashram.org

Website : www.ashram.org

www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी	सिंधी व सिंधी (देवनागरी)
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०	₹ ३०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५	₹ ५५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५	₹ १२०
आजीवन	₹ ५००	----	₹ २९०

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज सुबह ६-३० बजे

A2Z NEWS

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

रोज सुबह ७-३० व शाम ५-३० बजे

मंगलमय इंटरनेट चैनल

www.ashram.org/live पर उपलब्ध

✻ 'सुदर्शन न्यूज' चैनल डिश टीवी (चैनल नं. ५८१), टाटा स्काई (चैनल नं. ४७७), विडियोकॉन D2H (चैनल नं. ३२२), एयरटेल (चैनल नं. २६६), 'हाथवे' (चैनल नं. २१०) तथा गुजरात एवं महाराष्ट्र में जीटीपीएल (चैनल नं. २४९) पर उपलब्ध है।

✻ 'A2Z न्यूज' चैनल डिश टीवी (चैनल नं. ५७३) पर उपलब्ध है।

✻ 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

कपड़े पहनो अंगों की रक्षा करने के लिए

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''शुद्ध, सादे सूती वस्त्र स्वास्थ्य के लिए भी अच्छे हैं और आर्थिक ढंग से भी ठीक हैं। कपड़े पहनो अंगों की रक्षा करने के लिए, अंगों को बीमार करने के लिए नहीं। डॉक्टर डायमंड ने खोज करके घोषणा की कि जो सिंथेटिक कपड़े हैं वे जीवनशक्ति का ह्रास करते हैं। सूती कपड़े और ऊनी कपड़े जीवनीशक्ति का नुकसान नहीं करते।''

बापूजी ने तिलक करना सिखाया व उसकी महत्ता बतायी

ललाट पर दोनों भौंहों के बीच विचारशक्ति का केन्द्र है। योगी इसे 'आज्ञाचक्र' कहते हैं। इसे 'शिवनेत्र' अर्थात् कल्याणकारी विचारों का केन्द्र भी कहा जाता है। ललाट पर तिलक करने से आज्ञाचक्र और उसके नजदीक की शीर्ष (पीनियल) और पीयूष (पिट्यूटरी) ग्रंथियों को पोषण मिलता है। यह बुद्धिबल व सत्त्वबलवर्धक है तथा विचारशक्ति को भी विकसित करता है। अतः तिलक लगाना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक - दोनों दृष्टिकोणों से बहुत लाभदायक है। इसलिए भारतीय संस्कृति में कोई भी शुभ कार्य करते समय ललाट पर तिलक लगाते हैं।

पाश्चात्य कल्चर की चकाचौंध में लोग भारतीय संस्कृति व शास्त्रों से विमुख हो इस सूक्ष्म विज्ञान से दूर होते जा रहे थे। अतः लोगों को तिलक लगाने के लिए प्रोत्साहित करने की कई युक्तियाँ अपनाते हुए पूज्य बापूजी ने इस लुप्त होती परम्परा को पुनर्जीवित किया है। पूज्य बापूजी को व्यासपीठ पर चंदन का तिलक लगाते हुए लाखों-करोड़ों लोगों ने देखा है। पूज्य बापूजी कहते हैं : ''मैं यहाँ (सत्संग-पंडाल में) आकर तिलक लगाता हूँ ताकि लोगों को

पता चले कि तिलक की बड़ी भारी महिमा है। यह संत का शृंगार तुम भी कर सकते हो। हमारे शास्त्रों में तिलक लगाने की बड़ी महिमा गायी गयी है।

ब्रह्मवैवर्त पुराण (ब्र.खं. : २६.७३) में आता है कि

स्नानं दानं तपो होमो देवता पितृकर्म च ।
तत्सर्वं निष्फलं याति ललाटे तिलकं विना ॥

'बिना तिलक लगाये स्नान, दान, तप, हवन, देवकर्म, पितृकर्म - सब कुछ निष्फल हो जाता है।'

ललाट पर तिलक करने से शिवनेत्र विकसित होता है। वैज्ञानिक अभी चकित होकर प्रशंसा करते हैं।

हमारे शरीर में ७ केन्द्र हैं, भ्रूमध्य में छठा केन्द्र है। यह केन्द्र जितना विकसित होता है, उतना पाँचों केन्द्र विकसित होने का फायदा होता है। तिलक करने से सौंदर्य, तेज, सूझबूझ तो बढ़ती ही है, साथ में शरीर के पाँचों केन्द्रों का राजा - 'आज्ञाचक्र' लोक-परलोक सँवारने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

कोई अच्छा काम, कोई शुभ कर्म करते हैं तो उस समय बुद्धिमान ब्राह्मण 'ॐ गणानां त्वा गणपतिँ्हवामहे...' कह के ललाट पर तिलक करते हैं। तिलक क्यों करते हैं, कि मांगलिक कार्य है, कुछ बड़ा कार्य है तो भावना के साथ तुम्हारे विचार विकसित हों तथा तुम्हारे शुभ कर्म तुम्हें सूझबूझ और समता की ऊँचाई पर ले जायें। कितना वैज्ञानिक है हिन्दू धर्म !

तिलक करने का वैज्ञानिक कारण

चूना या नींबू के रस और हल्दी का मिश्रण अथवा चंदन आदि का तिलक करने से वहाँ जमा जो रक्त है वह बिखरता है और नये रक्त के आने की सुविधा बनती है। जैसे ताजा पानी प्रफुल्लितता देता है, ऐसे नया रक्त उन्नत विचार और बढ़िया स्मृति में मदद करता है।

ललाट पर नियमित रूप से तिलक करते रहने से मस्तिष्क के रसायनों - सेरोटोनिन व बीटा एंडोर्फिन का स्राव संतुलित रहता है, जिससे मनोभावों में सुधार आकर उदासी दूर होती है, सिरदर्द नहीं होता तथा मेधाशक्ति तीव्र होती है।

महिलाओं द्वारा भ्रूमध्य एवं माँग में केमिकलरहित शुद्ध सिंदूर या कुमकुम लगाने से मस्तिष्क-संबंधी क्रियाएँ नियंत्रित, संतुलित तथा नियमित रहती हैं एवं मस्तिष्कीय विकार नष्ट होते हैं लेकिन आजकल जो केमिकलयुक्त बिंदियाँ, सिंदूर, कुमकुम चल पड़े हैं वे लाभ के बजाय हानि ही करते हैं। ये चिड़चिड़ापन लायेंगे, गलत निर्णय लायेंगे।

किस उँगली से तिलक करें ?

'स्कंद पुराण' में आता है कि

अनामिका शांतिदा प्रोक्ता मध्यमायुष्करी भवेत् ।
अंगुष्ठः पुष्टिदः प्रोक्ता तर्जनी मोक्षदायिनी ॥

अनामिका से तिलक करने से सुख-शांति, मध्यमा से आयु, अँगूठे से स्वास्थ्य और तर्जनी से मोक्ष की प्राप्ति होती है।''

आत्मा को, परब्रह्म-परमात्मा को जानने की विद्या को ही ब्रह्मविद्या कहते हैं।

सामान्यतया चंदन, कुमकुम, हल्दी, यज्ञ की राख, गोधूलि, तुलसी या पीपल की जड़ की मिट्टी आदि का तिलक लगाया जाता है। चंदन का तिलक लगाने से पापों का नाश होता है, व्यक्ति संकटों से बचता है, उस पर लक्ष्मी की कृपा हमेशा बनी रहती है, ज्ञानतंतु संयमित व सक्रिय रहते हैं।

कुमकुम में हल्दी व नींबू के रस का संयोजन होने से त्वचा को शुद्ध रखने में सहायता मिलती है और मस्तिष्क के स्नायुओं का संयोजन प्राकृतिक रूप में हो जाता है। संक्रामक कीटाणुओं को नष्ट करने में शुद्ध मिट्टी का तिलक महत्त्वपूर्ण योगदान देता है। यज्ञ की भस्म का तिलक करने से सौभाग्य की वृद्धि होती है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार तिलक लगाने से ग्रहों की शांति होती है।

पूज्यश्री कहते हैं : ''देशी गाय की चरणरज (गोधूलि) का तिलक करने से भाग्य की रेखाएँ बदल जाती हैं। ब्रह्मवैवर्त पुराण (श्रीकृष्णजन्म खंड : २१.९४) में आता है :

गोष्पदाक्तमृदा यो हि तिलकं कुरुते नरः ।
तीर्थस्नातो भवेत्सद्यो जयस्तस्य पदे पदे ॥

'गौ के पैरों में लगी हुई मिट्टी का तिलक जो मनुष्य अपने मस्तक में लगाता है, वह तत्काल तीर्थजल में स्नान करने का पुण्य प्राप्त करता है और पग-पग पर उसकी विजय होती है।'

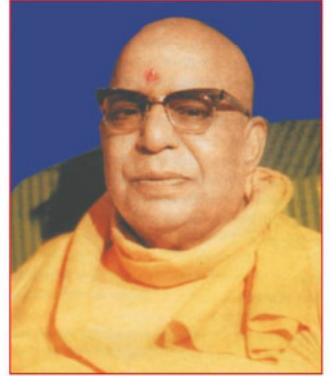
अगर तिलक चंदन का हो जाय तो अच्छा है नहीं तो फिर तुलसी की मिट्टी का भी कर सकते हो। नहीं तो हल्दी और नींबू का रस या चूने का चूर्ण मिलाकर उसका तिलक करें। थोड़ी सनसनाहट होगी लेकिन इससे छठा केन्द्र जल्दी विकसित हो जायेगा। मैंने किया हुआ है। फिर आपके निर्णय भी अच्छे होंगे, सूझबूझ भी अच्छी बन जायेगी। अगर वह नहीं है तो स्नान के बाद जल का ही तिलक कर सकते हो और वह भी भूल गये तो कार्य करते समय तिलक की भावना करके भगवन्नाम सुमिरन करते हुए भृकुटी पर केवल उँगली से तिलक करोगे तब भी कुछ प्राणशक्ति ऊपर को आयेगी, आपके शुभ संकल्प और व्यवहार में सहायक बनेगी।''

(क्रमशः)

(पृष्ठ ७ से 'माँ और मैं एक ही हैं' का शेष) तो माँ और मैं एक हैं। अगर मेरे अतिरिक्त कोई माँ है तो उसकी कोई सत्ता नहीं, केवल मिथ्या कल्पनामात्र है।''

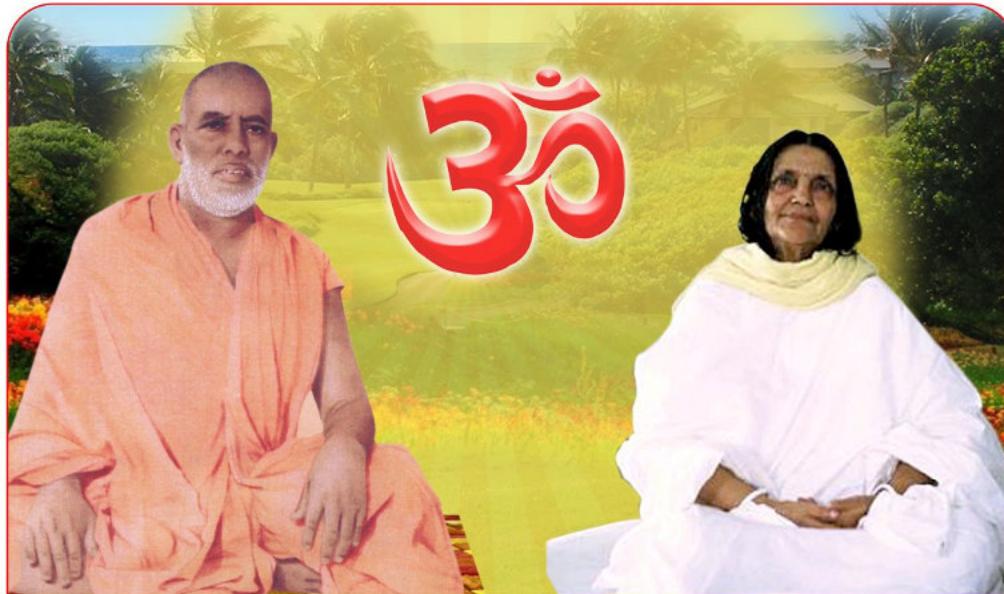
वेदांत की दृष्टि में अपने सिवाय दूसरी कोई वस्तु नहीं होती। और एक बात है, सृष्टि केवल जड़ से ही होती है, चेतन से सृष्टि नहीं होती, चेतन की दृष्टि ही होती है। जड़ता में सृष्टि होती है। चेतनता में सृष्टि नहीं होती, परिवर्तन नहीं होता, परिणाम नहीं होता। चेतन की दृष्टि ही सारी सृष्टि है। और 'चेतन की दृष्टि' यह केवल विकल्प है। चेतन और दृष्टि दो वस्तुएँ नहीं होतीं इसलिए चेतन एक अखंड सत्ता है। यह वेदांत का सिद्धांत है। अद्वैत सिद्धांत इसके संबंध में बिल्कुल स्पष्ट है।''

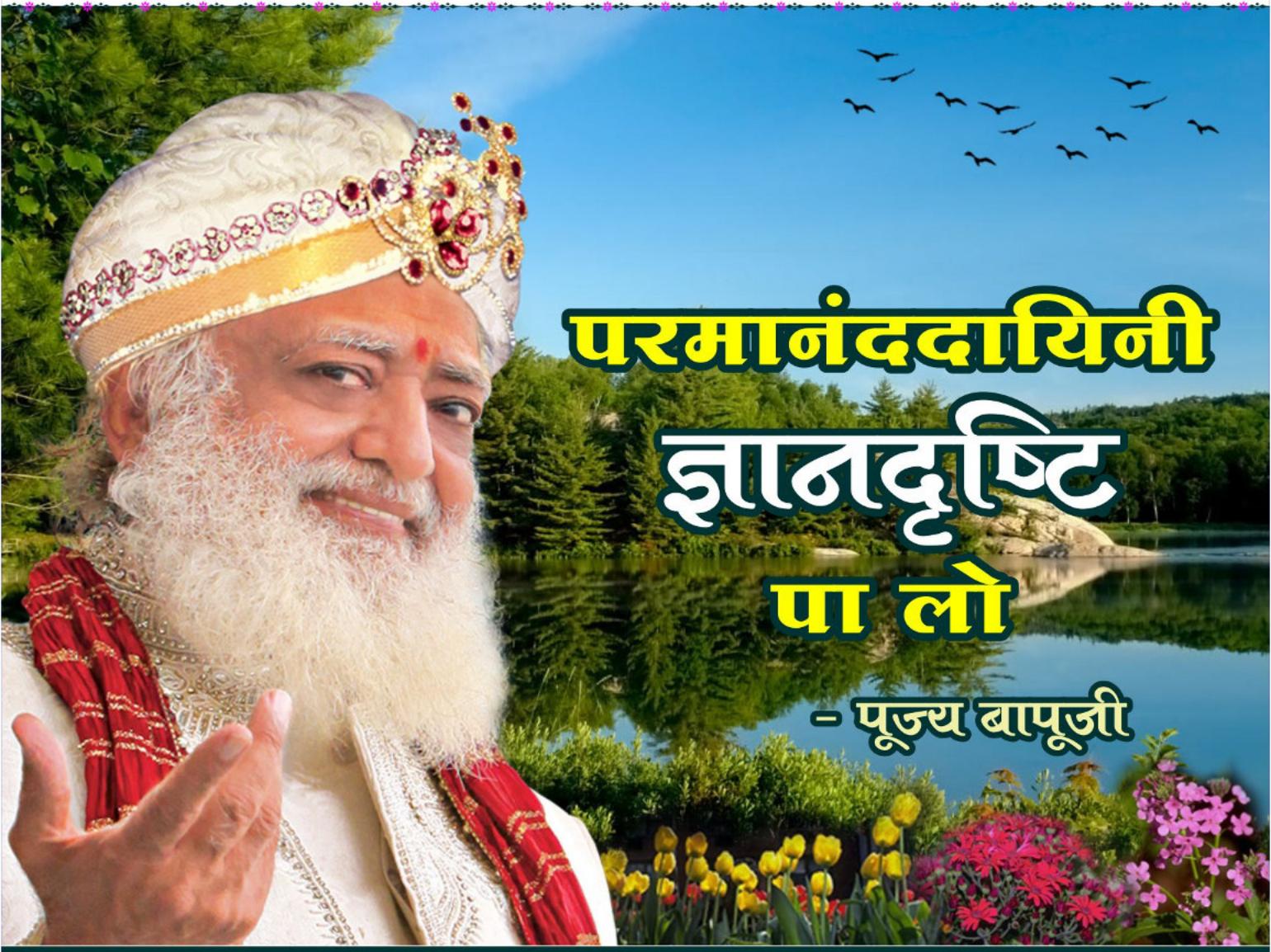
'माँ और मैं एक ही हैं'

स्वामी श्री अखंडानंद सरस्वतीजी बताते हैं कि ''एक बार आनंदमयी माँ के भक्त आये और उन्होंने श्री उड़िया बाबाजी से पूछा कि ''महाराजजी ! आप श्री आनंदमयी माँ को क्या मानते हैं ?'' इस प्रश्न में जो असंगति है उसको आप देखो। मानी वह चीज जाती है जो परोक्ष (अप्रत्यक्ष) होती है। जैसे एक मनुष्य हमारे सामने बैठा है। आप पूछो कि 'आप उसको दुरात्मा मानते हो कि महात्मा ?' तो दुरात्मापना भी परोक्ष है और महात्मापना भी परोक्ष है। अगर हमारा प्रेम होगा तो उसको हम महात्मा बतायेंगे और द्वेष होगा तो दुरात्मा बतायेंगे। असल में हम अपने दिल की बात उगलेंगे। लेकिन मान्यता जो है वह परोक्ष के बारे में होती है, साक्षात् अपरोक्ष (साक्षात् अपना आपा) के बारे में नहीं होती।

महात्माओं के लिए ईश्वर, जीव, जगत, देश, काल साक्षात् अपरोक्ष होते हैं इसलिए किसी भी वस्तु के बारे में उनकी मान्यता नहीं होती। उनका तो अनुभव ही होता है, अपना स्वरूप ही होता है। मान्यता तो उन लोगों की होती है जिनको पाँव के नीचे की धरती नहीं दिखती है।

तो भक्त ने कहा कि ''आप आनंदमयी माँ को क्या मानते हैं ?''

उड़िया बाबाजी बोले : ''(माँ भी बैठी थीं, उनके सामने ही बोले) बेटा ! जो मैं हूँ सो माँ है, जो माँ है सो मैं हूँ। माँ और मैं एक ही हैं।''

इससे बढ़िया और कोई उत्तर नहीं हो सकता था परंतु उस भक्त ने कहा : ''बाबाजी ! आप वेदांत की बात कर रहे हैं । आप सच्ची बात बताइये ।'' माने उनके मन में था कि वेदांत तो एकांगी चीज है, वह पूर्ण दर्शन नहीं है।

''देख ! अगर माँ मुझसे कुछ भी न्यारी है तो तीनों काल में माँ की कोई सत्ता नहीं है । केवल मिथ्या प्रतीति हो रही है माँ की। मैं हूँ सो ही माँ है। तब

(शेष पृष्ठ ६ पर)

सेवा आत्मज्ञान को व्यवहार में ले आती है, भावना आत्मज्ञान को भावशुद्धि में ले आती है और वेदांत इस जीव को व्यापक स्वरूप से अभिन्न बता देता है। इस विशाल आत्मानुभव को पाने के लिए यत्न करते हुए चाहे हजार बार फिसल जाओ, डरो नहीं, चलते रहो, एक दिन जरूर सनातन सत्य का साक्षात्कार हो जायेगा। जितनी-जितनी विशाल दृष्टि रहेगी, जितना-जितना विशाल मन रहेगा, विशाल बुद्धि रहेगी उतना ही उस विशाल तत्त्व का, विशाल चैतन्य का प्रसाद प्राप्त होता है।

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते । (गीता : २.६५)

उस प्रसाद से सारे दुःख दूर हो जाते हैं। जगत में जो भी दुःख हैं, सारे अज्ञानजनित हैं, संकीर्णताजनित हैं, बेवकूफीजनित हैं। वास्तव में दुःख का अस्तित्व नहीं और सुख कोई सार चीज नहीं; परमात्मा तो परमानंद है, परम सार, सच्चिदानंद, विभु-व्याप्त अपना-आपा है, जहाँ सुख और दुःख - दोनों दिखते हैं बच्चों के खिलवाड़ जैसे। ऐसा अपना शांत आत्मा, चैतन्य आत्मा है। जैसे वायु चलती है तब भी वायु है और स्थिर है तब भी वायु है, ऐसे ही परमात्मा की आह्लादिनी शक्ति से जगत बनते हैं और सुख-दुःख, आपाधापी होती है तब भी वही है और शांत भाव है तब भी वही है। ऐसा जो जानता है वह वास्तव में जानता है, ऐसा जो देखता है वह वास्तव में देखता है और ऐसा जो समझता है वही समझदार है, बाकी नासमझों का खिलवाड़ है। ॐ ॐ ॐ... मधुर आनंद, परमानंद, आनंद-ही-आनंद ! जो बाहर की चीजों में, मेरी-तेरी बात में उलझे हैं उनके लिए शास्त्र

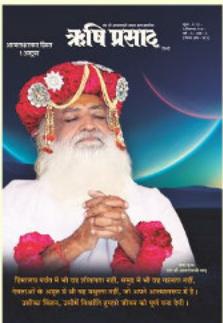
का विधान हुआ है कि इतना-इतना सत्कर्म करो तो भविष्य में स्वर्ग मिलेगा और कुकर्म करोगे तो नरक मिलेगा। जिनको ज्ञान में रुचि है, ईश्वरत्व के प्रकाश में जो जीते हैं, उनके चित्त में इतना करके स्वर्ग में सुख लेने को जाने की इच्छा नहीं, नरक के दुःख के भय से पीड़ित होकर कर्म करना नहीं, वे तो समझते हैं कि सब मेरे ही अंग हैं। जैसे दायाँ हाथ बायें की सेवा कर ले तो क्या और बायाँ हाथ दायें की सेवा कर ले तो क्या ? पैर चलकर पूरे शरीर को इच्छित स्थान पर पहुँचा दें तो क्या अभिमान करेंगे और मस्तिष्क पूरे शरीर के लिए सुंदर निर्णय ले तो क्या अभिमान करेगा ? सब अंग भिन्न-भिन्न दिखते हैं फिर भी हैं तो अखंड एक शरीर के, ऐसे ही सब समाज, सब देश, सब जातियाँ भिन्न-भिन्न दिखते हुए भी तत्त्व से अभिन्न हैं, वास्तव में तो उनमें चैतन्यस्वरूप जलराशि ही है। ॐ ॐ... नारायण नारायण... नारायण का मतलब है नर-नारी का अयन, आत्मा नारायण।

**तुझमें राम मुझमें राम सबमें राम समाया है ।
कर लो सभीसे स्नेह जगत में कोई नहीं पराया है ।।**

हे दुःख देनेवाले लोग और हे दुःख के प्रसंग ! हे सुख देनेवाले और सुख के प्रसंग ! तुम दोनों की खूब कृपा हुई और दोनों ने मुझे फल यह दे दिया कि सुख भी सच्चा नहीं, दुःख भी सच्चा नहीं। सुख देनेवाला भी सच्चा नहीं, दुःख देनेवाला भी सच्चा नहीं। सुख और दुःख - देनेवालों के मन की तरंगें ही थीं लेकिन मन की तरंगों का जो आधार था, वह मेरा चैतन्य राम तो वहाँ भी पूर्ण का पूर्ण था... नर-नारी में बसा हुआ, सुखी-दुःखी में बसा हुआ अपने-पराये का अधिष्ठान अपना-आपा ज्यों-का-त्यों है; अनंत है, निर्विकार है, निरंजन है। 'है' कहने की सत्ता-चेतना का मूल भी वही परमेश्वर है। नारायण... नारायण !

**ऐसी भूल दुनियाँ के अंदर साबूत करणी करता तू ।
ऐसो खेल रच्यो मेरे दाता ज्याँ देखूं वाँ तू को तू ।।
कीड़ी में नानो बन बेठो हाथी में तू मोटो क्यूँ ?
बन महावत ने माथे बेठो हांकणवाळो तू को तू ।।
दाता में दाता बन बेठो भिखारी के भेळो तू ।
ले झोळी ने मागण लागो देवावाळो दाता तू ।।
नर नारी में एक विराजे दुनियाँ में दो दिखे क्यूँ ?
बन बाळक ने रोवा लागो राखणवाळो तू को तू ।।
ऐसो खेल रच्यो मेरे दाता ज्याँ देखूं वाँ तू को तू ।।**

(क्रमशः)

यह पत्रिका युवा पीढ़ी के लिए संजीवनी है

बापूजी के श्रीचरणों में सादर नमन ! मैं आश्रम द्वारा प्रकाशित पत्रिका 'ऋषि प्रसाद' का विगत २-३ वर्षों से नियमित पाठक हूँ। निःसंदेह यह पत्रिका उत्कृष्टता की परिचायक है। भाषा-शैली में सहजता एवं सरलता के साथ ही यह भारतीय संस्कृति की ओर अग्रेषित करती है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका युवा पीढ़ी के लिए संजीवनी साबित होगी।

- दीपक कुमार श्रीवास (संवाददाता), विधानसभा सचिवालय, रायपुर (छ.ग.)

'कलियुगी पूतनाएँ' हैं तथाकथित विदेशी गायें ?

आप गाय का दूध पी रहे हैं या कई विदेशी पशुओं का ?

आज बहुत-से लोग जो जर्सी, होल्सटीन आदि नस्लों का दूध पी रहे हैं, सोचते होंगे कि 'हम गाय का पौष्टिक दूध पी के तंदुरुस्त हो रहे हैं' लेकिन क्या यह सच है ? कई अनुसंधानों से पता चला है कि जर्सी, होल्सटीन आदि पशुओं का दूध पीने से अनेक गम्भीर बीमारियाँ होती हैं। मैड काऊ, ब्रुसेलोसिस, कई प्रकार के चर्मरोग, मस्तिष्क ज्वर आदि रोग जर्सी, होल्सटीन को पालनेवालों, उनके परिवार व आसपास के लोगों में हो रहे हैं। एक शोध के अनुसार पशुओं से मनुष्यों में होनेवाले रोगों से विश्वभर में प्रतिवर्ष २२ लाख लोग मरते हैं। कृषि वैज्ञानिक पद्मश्री सुभाष पालेकरजी का कहना है : ''जर्सी आदि नस्लें गाय नहीं हैं।'' श्री वेणीशंकर वासु ने जर्सी आदि विदेशी नस्लों के गाय न होने के कई अकाट्य प्रमाण दिये हैं।

देशी गाय का दूध शक्तिवर्धक और रोगप्रतिरोधक होने से अनेकानेक शारीरिक-मानसिक रोगों से रक्षा करता है। इनकी सेवा करने से कई असाध्य रोग भी मिट जाते हैं।

क्यों उत्तम है देशी गाय जर्सी आदि विदेशी पशुओं से ?

देशी गाय	जर्सी आदि विदेशी पशु
(१) इनके दूध में पाये जानेवाले विशिष्ट पोषक तत्त्व हमारे शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। देशी गाय का दूध पेप्टिक अल्सर, मोटापा, जोड़ों का दर्द, दमा, स्तन व त्वचा का कैंसर आदि अनेक रोगों से रक्षा करता है।	(१) इनका दूध मानव-शरीर में 'बीटा केसोमॉर्फिन-७' नामक विषाक्त तत्त्व छोड़ता है। इससे मधुमेह, धमनियों में खून जमना, हृदयाघात, ऑटिज्म, स्किजोफ्रेनिया (एक मानसिक रोग) जैसी घातक बीमारियाँ होती हैं।
(२) रोगप्रतिरोधक क्षमता अधिक होने से इनको बीमारियाँ कम होती हैं।	(२) रोगप्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण इनमें थनैला, मुँहपका, पशु-प्लेग आदि अनेक रोगों का भयंकर प्रकोप होता है।
(३) इनका दूध सुपाच्य, पौष्टिक व सात्त्विक है।	(३) इनका दूध ऐसा गुणकारी नहीं है।
(४) इनमें स्थित सूर्यकेतु नाड़ी स्वर्ण-क्षार बनाती है, जिसका बड़ा अंश दूध में और अल्पांश गोमूत्र में आता है। देशी गोदुग्ध पीला होता है।	(४) इनमें सूर्यकेतु नाड़ी नहीं होती इसलिए इनका दूध सफेद और सामान्य होता है।
(५) इनके पंचगव्य का विभिन्न धार्मिक कार्यों में व औषधीय रूप में प्रयोग होता है।	(५) विदेशी नस्लों के दूध, मल, मूत्र आदि में ये विशेषताएँ दूर-दूर तक नहीं हैं।
(६) इनके रखरखाव पर कम खर्च आता है।	(६) इनके रखरखाव पर बहुत खर्च होता है।
(७) इनके जीने की दर है ८०-९०%।	(७) इनके जीने की दर है मात्र ४०-५०%।
(८) विपरीत मौसम में भी इनके दूध-उत्पादन में ५-१० प्रतिशत की ही कमी होती है।	(८) इनका दूध-उत्पादन ७०-८० प्रतिशत कम हो जाता है।
(९) यह १५-१७ बार गर्भवती हो सकती है।	(९) यह ५-७ बार ही गर्भवती हो सकती है।
(१०) इनके बैल खेती हेतु उपयोगी होते हैं।	(१०) इनके बैल खेती हेतु उपयोगी नहीं होते।

करद् ब्रह्मणे सुतरा सुगाधा । 'दुःख-सागर से सुखपूर्वक पार कर देनेवाली वेदविद्या हमें महान परमेश्वर को प्राप्त करने के लिए ज्ञानोपदेश करे ।' (ऋग्वेद)

पर्यावरण के लिए भी नुकसानदायक है संकर नस्ल

होल्सटीन पशु

संकरित जर्सी

संकर नस्ल को देशी गाय की तुलना में चार गुना ज्यादा पानी की जरूरत होती है । इससे भूजल का अत्यधिक दोहन हो रहा है । वैज्ञानिकों का मानना है कि अगर हम अभी नहीं जागे तो आनेवाली पीढ़ी को जहाँ दूध की कमी से जूझना होगा, वहीं पर्यावरण भी और खराब मिलेगा।

राष्ट्रीय पशु आनुवंशिक संसाधन ब्यूरो, करनाल के डॉ. डी.के. सदाना का कहना है कि ''भारत की मान्य नस्लों (गीर, थारपारकर, कांकरेज, ओंगोल, कांगायम एवं देवनी) की क्रॉसब्रीडिंग पर पूर्णतया रोक लगा देनी चाहिए। इन मान्य नस्लों पर क्रॉसब्रीडिंग करके उनके मूल गुणों को नष्ट करना देश के लिए अत्यंत हानिप्रद होगा ।'' विदेशी संकरित जर्सी, होल्सटीन पशुओं को 'गाय' कहना धरती की वरदानस्वरूपा गौ का घोर अपमान है। वे महज 'संकरित जर्सी, होल्सटीन पशु' हैं। उन्हें 'गाय' के रूप में प्रचारित कर भारतवासियों को गुमराह किया गया है। इनके दूध, मूत्र, गोबर और इनको छू के आनेवाली हवाओं से भी होनेवाली घातक बीमारियों को देखकर इन्हें जहरीले तत्त्व और रोग-बीमारियों का उपहार ले के आयी हुई 'कलियुगी पूतनाएँ' ही कहना ठीक रहेगा। द्वापर की पूतना तो केवल स्तन पर जहर का लेप करके आयी थी परंतु ये कलयुगी पूतनाएँ तो अपने दूध में ही धीमा जहर (स्लो पॉइजन) घोल के आयी हैं।

देशी गाय

अतः इनसे बचाव हेतु देशी गायों का रक्षण-संवर्धन जरूरी है। देशी गायों से होनेवाले लाभ व विदेशी नस्लों की घातक हानियों के बारे में सरकार, गोपालकों व जनता को अवगत कराकर जागृति लाने का प्रयास करें।

देशी गाय का दूध पीना सर्वश्रेष्ठ व अमृतपान के तुल्य है। यदि यह न मिले तो भैंस (प्राकृतिक पशु) के दूध से काम चला लें किंतु जर्सी आदि विदेशी पशुओं का दूध भूलकर भी न पियें क्योंकि यह भैंस के दूध से अनेक गुना हानिकारक है। लेखक : डॉ. उमेश पटेल, पशु-चिकित्सक

(पृष्ठ १५ से 'ईश्वरप्राप्ति की योजना बनाने...' का शेष) सफलता मिलेगी, मिलेगी और मिलेगी ! और आप अपने को अकेला, दुःखी, परिस्थितियों का गुलाम मत मानो। विघ्न-बाधाएँ तुम्हारी छुपी हुई शक्तियाँ जगाने के लिए आती हैं। विरोध तुम्हारा विश्वास जगाने के लिए आता है।

जो बेचारे कमजोर हैं, हार गये हैं, थक गये हैं बीमारी से या इससे कि 'कोई नहीं हमारा...', वे लोग वर्षगाँठ के दिन सुबह उठ के जोर से बोलें कि 'मैं अकेला नहीं हूँ, मैं कमजोर या बीमार नहीं हूँ। हरि ॐ ॐ ॐ...' इससे भी शक्ति बढ़ेगी।

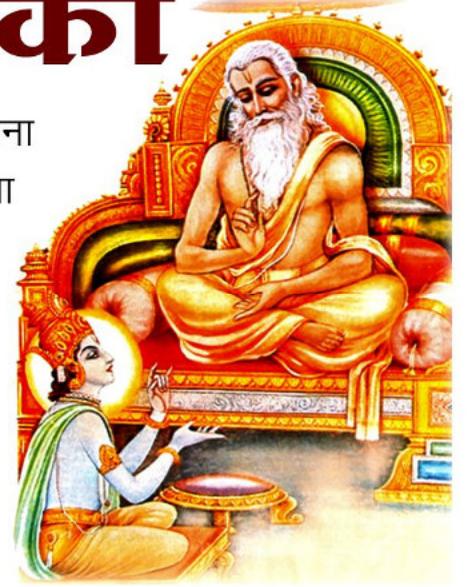
आप जैसा सोचते हैं वैसे बन जाते हैं। अपने भाग्य के आप विधाता हैं। तो अपने जन्मदिन पर यह संकल्प करना चाहिए कि

'मुझे मनुष्य-जन्म मिला है, मैं हर परिस्थिति में सम रहूँगा; मैं सुख-दुःख को खिलवाड़ समझकर अपने जीवनदाता की तरफ यात्रा करता जाऊँगा - यह पक्की बात है ! हमारे अंदर आत्मा-परमात्मा का असीम बल व योग्यता छिपी है।'

ऐसा करके आगे बढ़ो। सफल हो जाओ तो अभिमान के ऊपर पोता फेर दो और विफल हो जाओ तो विषाद के ऊपर पोता फेर दो। तुम अपना हृदयपटल कोरा रखो और उस पर भगवान के, गुरु के धन्यवाद के हस्ताक्षर हो जाने दो।

जीवन वृथा जा रहा है अज्ञानियों का

श्री योगवासिष्ठ महारामायण में श्री वसिष्ठजी कहते हैं : हे रामजी ! अपना वास्तविक स्वरूप ब्रह्म है । उसके प्रमाद से जीव मोह (अज्ञान) और कृपणता को प्राप्त होते हैं । जैसे लुहार की धौंकनी वृथा श्वास लेती है वैसे ही इनकी चेष्टा व्यर्थ है ।

पूज्य बापूजी : जैसे लुहार की धौंकनी वृथा श्वास लेती है, ऐसे ही अज्ञानियों का जीवन वृथा जा रहा है । जो सत्-चित्-आनंदस्वरूप वैभव है, ज्ञान है, सुख है उसको पाते नहीं, ऐसे ही आपाधापी, 'मेरा-तेरा' कर-कराके इकट्ठा करके, छोड़ के मर जाते हैं । जो लेकर नहीं जाना है वह इकट्ठा कर रहे हैं । जो पहले नहीं था, बाद में नहीं रहेगा, उसीके लिए प्रयत्न कर रहे हैं । जो पहले था, अभी है, बाद में रहेगा उसकी तरफ से अज्ञ हो रहे हैं ।

श्री वसिष्ठजी कहते हैं : इनकी चेष्टा और बोलना अनर्थ के निमित्त है । जैसे धनुष से जो बाण निकलता है वह हिंसा के निमित्त है, उससे और कुछ कार्य सिद्ध नहीं होता, वैसे ही अज्ञानी की चेष्टा और बोलना अनर्थ और दुःख के निमित्त है, सुख के निमित्त नहीं और उसकी संगति भी कल्याण के निमित्त नहीं । जैसे जंगल के ठूँठ वृक्ष से छाया और फल की इच्छा करना व्यर्थ है, उससे कुछ फल नहीं होता और न विश्राम के निमित्त छाया ही प्राप्त होती है, वैसे ही अज्ञानी जीव की संगति से सुख नहीं होता । उनको दान देना व्यर्थ है । जैसे कीचड़ में घृत (घी) डालना व्यर्थ होता है वैसे ही मूर्खों को दिया दान व्यर्थ होता है । उनसे बोलना भी व्यर्थ है ।

पूज्यश्री : जिनको आत्मज्ञान में रुचि नहीं ऐसे मूर्खों को, अज्ञानियों को दान देना भी व्यर्थ है । अज्ञानी से सम्पर्क करना भी व्यर्थ है । जैसे ऊँट काँटों के वृक्ष को पाता है, ऐसे ही अज्ञानी के संग से अज्ञान ही बढ़ता है । ज्ञानी वह है जो भगवत्सुख में, अपने नित्य स्वरूप में लगा है । अज्ञानी वह है जो देख के, सूँघ के, चख के मजा लेना चाहता है । भोग उन्हें कहते हैं जो अपने नहीं हैं और सदा साथ में नहीं रहते और भगवान उसको कहते हैं जो अपने हैं और सदा साथ हैं । जो अनित्य है, अपूर्ण है और दुःख तथा अशांतिमय कर्म की सापेक्षता से प्राप्त होता है, जो बहुत प्रयासों से प्राप्त होता है और प्राप्ति के बाद भी टिकता नहीं वह संसार है, उसको 'जगत' बोलते हैं । जो नित्य है, पूर्ण है, सुखस्वरूप है, शांतिस्वरूप है, जिसकी प्राप्ति में कर्म की अपेक्षा नहीं है, चतुराई, चालाकी, कपट की अपेक्षा नहीं है, सहज में प्राप्त है, केवल सच्चाई और प्रीति चाहिए, और किसी प्रयास से प्राप्त नहीं होता, जो अनायास, सहज, सदा प्राप्त होता है और मिटता नहीं उसको 'जगदीश्वर' बोलते हैं । तो अज्ञानी लोग दुःखमयी चेष्टा करते हैं, जो टिके नहीं उसीके लिए मरे जा रहे हैं और ज्ञानवान जो मिटे नहीं उसीमें शांति, माधुर्य में मस्त हैं । परमात्मा की प्रीति, शांति और परमात्मा का ज्ञान सारे दुःखों को हरते हैं । परमात्म-प्राप्त महापुरुषों को देखते हैं तो शांति मिलती है ।

होली कंडे-लकड़ी के ढेर को जलाने के साथ-साथ मन की मलिन वासनाओं को जलाने का, चित्त की दुर्बलता दूर करने का पवित्र दिन है ।

संतों की महानता और निंदकों की नीचता

(श्री माँ आनंदमयी जयंती : ३० अप्रैल)

आनंदमयी माँ के पति का नाम था श्री रमणी मोहन चक्रवर्ती। बाद में उनका नाम भोलानाथ रखा गया। जब वे उत्तरकाशी गये थे तो मसूरी में ज्योतिष नाम के एक व्यक्ति के पास माँ को छोड़कर गये थे। ज्योतिष आनंदमयी माँ को माता तथा भोलानाथ को पिता मानता था।

भारतीय संस्कृति को नीचा दिखानेवाले तथा संतों को बदनाम करने के ठेकेदार निंदकों ने माँ और ज्योतिष के साथ रहने की इस घटना को विकृत करके कुप्रचार करना चालू किया था। इसका खंडन स्वयं आनंदमयी माँ ने किया था।

एक बार माँ ने अपने भक्तों के साथ चर्चा करते समय बताया था कि ''तुम लोगों ने सुना होगा, ज्योतिष का और मेरा चित्र लेकर ढाका (वर्तमान बांग्लादेश की राजधानी) में किस तरह के अपवाद का प्रचार हुआ था। इस शरीर का एक झूठा जीवन-चरित्र छपवाने का प्रयास किया गया था। उसमें कहा गया था कि 'इस शरीर का एक बार विवाह हुआ था एवं यह विधवा हो गया था। दूसरी बार भोलानाथ के साथ विवाह हुआ।' इस शरीर का जन्म एवं विवाह विद्याकूट में ही हुआ है। ये बातें उन्होंने विद्याकूट के ही किसी व्यक्ति से सुनी थीं। इस तरह की और भी कई बातें... आखिर वे सब टिक नहीं पायीं। जो मिथ्या है, मिथ्या में ही उसकी समाप्ति हो जाती है। इस शरीर के इस प्रकार के अपवाद को सुनकर ज्योतिष बहुत ही अनुतप्त (दुःखी) हो के एक दिन बोला : ''माँ ! आखिर मेरे लिए (कारण) आपका अपवाद हुआ, मैं अब किसीको अपना मुँह नहीं दिखाऊँगा। मैं एक ओर चला जाऊँगा।''

तब मैंने ज्योतिष को समझाया कि ''इसमें दुःख करने की कौन-सी बात है ? इतने दिन शरीर के चरित्र में कलंक ही बाकी था, अब वह भी हो गया। जो पूर्ण है उसमें सब कुछ रहना चाहिए। निंदा भी मैं हूँ, जो निंदा करता है वह भी मैं हूँ।''

भोलानाथ के चरित्र के बारे में तुम लोगों ने तरह-तरह की बातें सुनी होंगी। पारिवारिक जीवन में मेरे प्रति उनका कैसा व्यवहार था - इसको लेकर भी लोग कई तरह का अनुमान लगाते हैं। बाहर के व्यवहार को देखते हुए भीतर के भाव की धारणा करना कठिन है।

भोलानाथ ने एक बार कुशारी महाशय से कहा था कि ''यह मेरी पत्नी है परंतु मैं देवी के रूप में इनको देखता आया हूँ और वैसा ही व्यवहार कर रहा हूँ। सम्पूर्ण जीवन ऐसे ही चल रहा है।'' पर साधारण मति का व्यक्ति इन सब बातों को कैसे समझ सकता है ?''

धन्य हैं सबको आत्मस्वरूप जाननेवाले ऐसे संत और धन्य हैं वे श्रद्धालुजन, जो ऐसे महापुरुषों की हयाती में ही उनमें अडिग श्रद्धा रखकर लाभान्वित होते हैं ! भगवत्प्राप्त महापुरुषों पर आरोप लगना, उनके बारे में (शेष पृष्ठ १७ पर)

ईश्वरप्राप्ति की योजना बनाने का अवसर है वर्षगाँठ

- पूज्य बापूजी

वर्षगाँठ का उद्देश्य

पिछला वर्ष बीत गया, नया आने को है, उसके बीच खड़े रहने का नाम है वर्षगाँठ । इस दिन हिसाब कर लेना चाहिए कि 'गत वर्ष में हमने कितना जप किया ? उससे ज्यादा कर सकते थे कि नहीं ? हमसे क्या-क्या गलतियाँ हो गयीं ? हमने कर्ताभाव में आकर क्या-क्या किया और अकर्ताभाव में आकर क्या होने दिया ?' वर्षभर में जिन गलतियों से हम अपने ईश्वरीय स्वभाव से, आत्मस्वभाव से अथवा साधक-स्वभाव से नीचे आये, जिन गलतियों के कारण हम ईश्वर की या अपनी नजर में गिर गये वे गलतियाँ जिन कारणों से हुईं उनका विचार करके अब न करने का संकल्प करना - यह वर्षगाँठ है।

दूसरी बात, आनेवाले वर्ष के लिए योजना बना लेना । योजना बनानी है कि 'हम सम रहेंगे । सम रहने के लिए आत्मनिष्ठा, ज्ञाननिष्ठा, भक्तिनिष्ठा, प्रेमनिष्ठा, सेवानिष्ठा को जीवन में महत्त्व देंगे ।' जिस वस्तु में महत्त्वबुद्धि होती है, उसमें पहुँचने का मन होता है। ईश्वर में, आत्मज्ञान में, गुरु में महत्त्वबुद्धि होने से हम उधर पहुँचते हैं। धन में महत्त्वबुद्धि होने से लोग छल-कपट करके भी धन कमाने लग जाते हैं। पद में महत्त्वबुद्धि होने से न जाने कितने-कितने दाँव-पेच करके भी पद पर पहुँच जाते हैं। अगर आत्मज्ञान में महत्त्वबुद्धि आ जाय तो बेड़ा पार हो जाय। तो वर्षगाँठ के दिन नये वर्ष की योजना बनानी चाहिए कि 'हमें जितना प्रयत्न करना चाहिए उतना करेंगे, जितना होगा उतना नहीं। रेलगाड़ी या गाड़ी में बैठते हैं तो जितना किराया हम दे सकते हैं उतना देने से टिकट नहीं मिलता बल्कि जितना किराया देना चाहिए उतना ही देना पड़ता है, ऐसे ही जितना यत्न करना चाहिए उतना यत्न करके आनेवाले वर्ष में हम परमात्म-निष्ठा, परमात्मज्ञान, परमात्म-मस्ती, परमात्मप्रेम, परमात्मरस में, परमात्म-स्थिति में रहेंगे।'

अंदर का रस प्रकट करो

शरीर के जन्मदिन को भी वर्षगाँठ बोलते हैं और गुरुदीक्षा जिस दिन मिली उस दिन से भी उम्र गिनी जाती है अथवा भगवान के जन्मदिन या गुरु के जन्मदिन से भी सेवाकार्य करने का संकल्प लेकर साधक लोग वर्षगाँठ मनाते हैं । गुरु व भगवान को मेवा-मिठाई, फूल-फलादि भेंट करते हैं लेकिन गुरु और भगवान तो इन चीजों की अपेक्षा जिन कार्यों से तुम्हारी उन्नति होती है उनसे ज्यादा प्रसन्न होते हैं ।

तो वर्षगाँठ के दिन हम लोग यह संकल्प कर लें कि 'बापूजी की वर्षगाँठ से लेकर गुरुपूनम तक हम इतने दिन मौन रखेंगे, १५ दिन में एक दिन उपवास रखेंगे ।' १५ दिन में एकाध उपवास से शरीर की शुद्धि होती है और ध्यान-भजन में उन्नति होती है । ध्यान के द्वारा अद्भुत शक्ति प्राप्त होती है । एकाग्रता से जो सत्संग सुनते हैं, उनमें मननशक्ति का प्राकट्य होता है, उनको निदिध्यासन शक्ति का लाभ मिलता है । उनकी भावनाएँ एवं ज्ञान विकसित होते हैं । उनके संकल्प में दृढ़ता, सत्यता व चित्त में प्रसन्नता आती है और उनकी बुद्धि में सत्संग के वचनों का अर्थ प्रकट होने लगता है । अपनी शक्तियाँ विकसित करने के लिए एकाग्रचित्त होकर सत्संग सुनना, मनन करना भी साधना है । हरिनाम लेकर नृत्य करना भी साधना है । हो सके तो रोज ५-१५ मिनट कमरा बंद करके नाचो । जैसा भी नाचना आये नाचो । 'हरि हरि बोल' करके नाचो, 'राम-राम' करके नाचो, तबीयत ठीक होगी, अंदर का रस प्रकट होगा ।

सुबह उठो तो मन-ही-मन भगवान या गुरु से या तो दोनों से हाथ मिलाओ । भावना करो कि 'हम ठाकुरजी से हाथ मिला रहे हैं' और हाथ ऐसा जोरों का दबाया है कि 'आहाहा !...' थोड़ी देर 'हा हा...' करके उछलो-कूदो । तुम्हारे छुपे हुए ज्ञान को, प्रेम को, रस को प्रकटाओ ।

आपकी दृष्टि कैसी है ?

साधक-दृष्टि यह है कि 'जो बीत गया, उसमें जो गलतियाँ हो गयीं, ऐसी गलतियाँ आनेवाले वर्ष में न करेंगे' और जो हो गयीं उनके लिए थोड़ा पश्चात्ताप व प्रायश्चित करके उनको भूल जायें और जो अच्छा हो गया उसको याद न करें ।

भक्त-दृष्टि है कि 'जो अच्छा हो गया, भगवान की कृपा से हुआ और जो बुरा हुआ, मेरी गलती है । हे भगवान ! अब मैं गलतियों से बचूँ ऐसी कृपा करना ।'

सिद्ध की दृष्टि है कि 'जो कुछ हो गया वह प्रकृति में, माया में हो गया, मुझ नित्य-शुद्ध-बुद्ध-निरंजन नारायणस्वरूप में कभी कुछ होता नहीं ।' असङ्गोह्ययं पुरुषः... नित्योऽहम्... शुद्धोऽहम्... बुद्धोऽहम्... करके अपने स्वभाव में रहते हैं सिद्ध पुरुष । कर्ता, भोक्ता भाव से बिल्कुल ऊपर उठे रहते हैं ।

अगर आप सिद्ध पुरुष हैं, ब्रह्मज्ञानी हैं तो आप ऐसा सोचिये जैसा श्रीकृष्ण सोचते थे, जैसा जीवन्मुक्त सोचते हैं । अगर साधक हैं तो साधक के ढंग का सोचिये । कर्मी हैं तो कर्मी के ढंग का सोचिये कि 'सालभर में इतने-इतने अच्छे कर्म किये । इनसे ज्यादा अच्छे कर्म कर सकता था कि नहीं ?' जो बुरे कर्म हुए उनके लिए पश्चात्ताप कर लो और जो अच्छे हुए वे भगवान के चरणों में सौंप दो । इससे तुम्हारा अंतःकरण शुद्ध, सुखद होने लगेगा ।

अवतरण दिवस का संदेश

वर्षगाँठ के दिन वर्षभर में जो आपने भले कार्य किये वे भूल जाओ, उनका ब्याज या बदला न चाहो, उन पर पोता फेर दो । जो बुरे कार्य किये, उनके लिए क्षमा माँग लो, आप ताजे-तवाने हो जाओगे । किसीने बुराई की है तो उस पर पोता फेर दो । तुमने किसीसे बुरा किया है तो वर्षगाँठ के दिन उस बुराई के आघात को प्रभावहीन करने के लिए जिससे बुरा किया है उसको जरा आश्वासन, स्नेह दे के, यथायोग्य करके उससे माफी करवा लो, छूटछाट करवा लो तो अंतःकरण निर्मल हो जायेगा, ज्ञान प्रकट होने लगेगा, प्रेम छलकने लगेगा, भाव-रस निखरने लगेगा और भक्ति का संगीत तुम्हारी जिह्वा के द्वारा छिड़ जायेगा ।

कोई भी कार्य करो तो उत्साह से करो, श्रद्धापूर्वक करो, अडिग धैर्य व तत्परता से करो, (शेष पृष्ठ १५ पर)

'देह मैं हूँ, संसार सच्चा है और मुझे संसार से सुख लेना है' यह सोच लघुता है।
'मेरे गुरु ब्रह्मा, विष्णु, महेश हैं, साक्षात् परब्रह्म हैं' यह समझ गुरुता है।

हनुमानजी का दिव्य जीवन

(श्री हनुमान जयंती : २२ अप्रैल)

हनुमानजी के जन्म के विषय में शास्त्रों में आता है कि अंजना देवी तप कर रही थीं। महान पुत्र को लाने के लिए केवल महान पिता की जरूरत नहीं, माता भी उतनी महान चाहिए। वसुदेव के साथ में देवकी ही चाहिए। कौसल्या थी तभी दशरथ की भूमिका इतनी ऊँची हुई। खाद-पानी के साथ-साथ भूमि भी उतनी अच्छी चाहिए। भूमि अच्छी हो और खाद-पानी न हो तब भी पौधा अच्छा नहीं होता। ऐसे ही बच्चे के जन्म में माँ और बाप के संस्कारों का भी संयोग होता ही है। अंजना खूब दृढ़निश्चयी थी, तप कर रही थी तो भगवान शिवजी को प्रकट होना पड़ा। जब आपका मनोबल तीव्र होता है तो आपके चेतन में इतनी शक्ति होती है कि वह इष्टरूप से प्रकट हो जाय अथवा बाहर के इष्ट को प्रेरित करके ले आये। भगवान शिवजी प्रकट हुए और अंजना को कहा कि ''कल तू अंजलि पसारे खड़ी रहना और तेरे हाथ में जो कुछ चीज आ जाय, उसको ग्रहण करना; उससे संतान पैदा हो जायेगी और वह बड़ी महान होगी।''

इधर राजा दशरथ ने यज्ञ करवाया था और यज्ञ से अग्निदेव खीर लेकर प्रकट हुए। वह कौसल्या, कैकेयी, सुमित्रा को दी। कैकेयी ने लापरवाही रखी होगी तो गृध्री (गिद्ध की मादा पक्षी) उनके हिस्से की खीर झपट के भागी। वह खीर अंजना की अंजलि में आ गयी और उसने उसे पी लिया, उसीसे हनुमानजी का प्राकट्य हुआ।

हनुमानजी के जीवन में देखा जाय तो उनमें वीरता भी पूरी है और दासत्व भी पूरा है। वीर इसलिए थे कि केवल बाहर के शत्रुओं का ही मर्दन नहीं किया था, अंदर के शत्रुओं का भी मर्दन करने को तत्पर होते थे। काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, अहंकार - ये सब अंदर के भयंकर शत्रु हैं। मेघनाद जैसे को मूर्च्छित कर दिया, लंका जला दी। अब लंका जला दी तो कोई कपिभाव से नहीं, अंदर की कोई छोटी-मोटी लीला से नहीं जलायी, उसमें बड़ा

रहस्य था। रावण को हराने का आधा काम तो करके आ गये थे। हनुमानजी के अंदर इतनी योग्यता थी ! सप्त चिरंजीवियों में हनुमानजी का नाम आता है।

हनुमानजी की योग्यता पर रामजी को इतना भरोसा था कि जब शत्रु-राज्य का सचिव, रावण का भाई, दुश्मन का भाई विभीषण रामजी की शरण आता है तो दूसरे सेनापतियों से, साथियों से रामजी पूछते हैं कि ''इसको शरण दें कि नहीं दें ?''

किसीने कहा : ''नहीं देनी चाहिए, यह तो शत्रु का सचिव है, ऐसा है, वैसा है...''

फिर हनुमानजी से पूछते हैं। हनुमानजी की बुद्धि पर, उनकी दूरदृष्टिता पर रामजी को भरोसा था। हनुमानजी बोलते हैं : ''हाँ, विभीषण को आप स्वीकार कर लीजिये। भले वह शत्रु-राज्य का सचिव है, रावण का भाई है फिर भी इसमें आपके लिए पूर्ण भक्तिभाव है और यह वफादार होगा, यह बेईमानी नहीं कर सकता है।'' हनुमानजी में आदमी को परखने की योग्यता थी।

हनुमानजी मनोवैज्ञानिक भी पूरे थे। अशोक वाटिका में सीताजी के पास जाते हैं तो पेड़ के पीछे छुपकर पहले सीताजी, जो हताश हो गयी थीं, उनका मानसिक उपचार किया, रामजी के गुण गाये। रघुकुल की महिमा बताते-बताते रामजी का भाव उनमें विशेष प्रकट हो और उनके लिए रामजी बहुत कुछ कर रहे हैं ऐसे संस्कार डालने के बाद हनुमानजी प्रकट हुए। नीतिज्ञ भी इतने ही हैं और बलवान भी इतने ही हैं।

ऐसे हनुमानजी से पूछो कि 'आपको रामजी का दास हनुमान बोलें कि वीर हनुमान बोलें ?' तो वे कहेंगे कि 'दास हनुमान मुझे अच्छा लगता है।' क्योंकि वीर हनुमान तो शत्रु को हराने से बने लेकिन दास हनुमान तो रामजी को जीतने से बने थे। सेवा करते-करते स्वामी के हृदय को जीत लिया। जिसने स्वामी के हृदय को जीत लिया उसके लिए फिर विकारों को जीतना कठिन नहीं होता है। विकारों को दूर करने के लिए स्वामी की कृपा और सहयोग मिल जाता है।

सेवक सेवा करते-करते स्वामी से भी बढ़कर आदर योग्य हो जाता है। सेवक सेवा करते-करते स्वामी को इतना प्यारा हो जाता है कि उसकी स्वामी से सवायी पूजा होने लग जाती है। श्री रामकृष्ण से अधिक कीर्ति विवेकानंदजी की हो गयी, ऐसे ही रामजी से हनुमानजी की कीर्ति अधिक हो रही है। हनुमानजी के मंदिर देखोगे तो स्वतंत्र हैं और रामजी के मंदिर में देखोगे तो हनुमानजी जरूर होंगे।

राम लक्ष्मण जानकी। जय बोलो हनुमान की।।

(पृष्ठ १३ से 'संतों की महानता और ...' का शेष) कुप्रचार किया जाना कोई नयी बात नहीं है; ऐसा तो आदिकाल से होता आ रहा है। संत तो पूजनीय थे, हैं और रहेंगे।

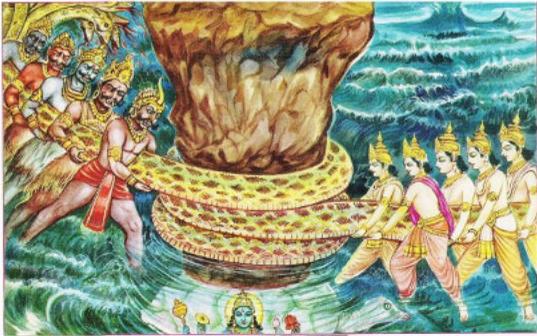
संत तो उदार होते हैं, सब सह लेते हैं पर उनके शिष्य अपनी-अपनी योग्यता व क्षमता के अनुसार निंदा व षड्यंत्र को मिटाने व सुप्रचार करने का पूरा प्रयत्न करके अपना शिष्यत्व-धर्म निभाते हैं। समझदार लोग कुप्रचार की खाई में न गिरकर पाप के भागी नहीं बनते, अपने भीतर और बाहर सुप्रचार की सेवा का पावन पुण्यदायी सुख पाते व फैलाते हैं। शिवजी ने ऐसे लोगों के लिए कहा है :

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ।।

चित्तरूपी सागर से चैतन्य का अमृत खोजने की व्यवस्था : कुम्भ पर्व

- पूज्य बापूजी

(उज्जैन कुम्भ : २२ अप्रैल से २१ मई)

कुम्भ पर्व का इतिहास व उद्देश्य

अनादि काल से मानव अमरता की खोज करता चला आया । मरनेवाले शरीर में अमर आत्मा छुपा है । देव, असुर - सब अमरता चाहते हैं । आपकी आसुरी वृत्ति भी अमर सुख, सदा सुख चाहती है और दैवी वृत्ति भी सुख चाहती है । समुद्र-मंथन में अमृत का घड़ा निकला और जयंत उसे ले भागा था । जो अमृत पियेंगे वे अमर हो जायेंगे इसलिए दैत्य, देवता - दोनों अमृत पीना चाहते थे । उनमें भीषण युद्ध छिड़ा, जो १२ दिनों तक चला । देवताओं के १२ दिन = मानुषी लोक के १२ वर्ष । पृथ्वी की चार जगहों पर वह घड़ा छलका । तब से कुम्भ की परम्परा चली । वे स्थान हैं - प्रयागराज, नासिक, अवंतिका (उज्जैन) और हरिद्वार । ऐसा नहीं कि जहाँ-जहाँ अमृत के छींटे पड़े, वहाँ अमृत सदैव बना हुआ है । किसी भी दिन हम गंगा जाकर नहायेंगे अथवा उज्जैन में नहायेंगे तो वही अमृत मिलेगा ? नहीं । निश्चित वर्षों के अंतराल में इन तीर्थों में ग्रह, वर्ष और राशि के मेल से आपके चित्त में सात्त्विक दशा उत्पन्न होती है, प्रसन्नता का प्राकट्य होता है और उन तीर्थों में नहाने से आपके अमर आत्मा की झलकें आती हैं, यह कुम्भ मेले की व्यवस्था है । चित्त में प्रसन्नता और छुपे हुए आत्म-अमृत का प्राकट्य ही कुम्भ पर्व का उद्देश्य है ।

दुनिया का महान आश्चर्य : कुम्भ मेला

दुनिया में इतना बड़ा मेला और कहीं नहीं लगता है, जो कुम्भ की बराबरी कर सके। और इसमें तमाम मत-पंथ-मान्यताओंवाले, तमाम वर्ग-जातवाले लोग एक ही उस अमर धारा की मधुरता में प्रसन्न होते हैं। ऐसा शांति और प्रसन्नता का एहसास न होता, अगर ये योग व व्यवस्था किसीकी मति द्वारा कल्पित होते। कल्पित चीज का सुख ज्यादा देर नहीं ठहरता है। इसके पीछे शाश्वत सत्य के संकेत हैं और अमरता के उन आंदोलनों का लाभ होता है। इसलिए महीनोंभर कोई मेला चल रहा है, दो-दो महीना मेला चलता रहे और हजारों नहीं, लाखों-करोड़ों की तादाद में लोग... और ऐरे-गैरे नहीं, यहाँ तो हजारों-लाखों बुद्धिमान, समझदार लोग, हजारों-हजारों की संख्या में साधु-संत, महंत, मंडलेश्वर आदि एकत्र होते हैं और महीनों-महीनोंभर इन स्थानों पर रहते हैं तो जरूर कुछ रहस्य है, जो ऐसे घोर कूड़-कपट, दंगे, मुकदमे आदि से भरे गंदे वातावरण में जीनेवाला मानव-सैलाब भी अमरता की कुछ बूँदें पाकर शांति, आनंद और माधुर्य का एहसास करता है।

धन्य है भारतीय संस्कृति और धन्य है दैवी और आसुरी वृत्तियों द्वारा विवेकरूपी मंदराचल और प्राण-अपानरूपी वासुकी का सहयोग लेकर मंथन करते-करते अपने चित्तरूपी सागर से चैतन्य का अमृत खोजने की व्यवस्था ! हम लोग सच में बहुत बड़भागी हैं जो हमें अपने मूल अमृतस्वभाव आत्मा की ओर ले जानेवाला वातावरण और सत्संग भी मिलता है।

कुम्भ का विशेष लाभ

इस परम्परा से विशेष फायदा क्या हुआ कि जो अमृत छलका, अभी तो उसके बिंदु भी मिलने मुश्किल हैं, फिर भी उस जगह को महापुरुषों, ऋषियों, संतों ने पसंद किया। आम आदमी एक-एक साधु को, महापुरुष को कहाँ खोजता फिरेगा ? तो गिरि-गुफाओं के, हिमालय के और मठ-मंदिरों के सब संत आ जाते होंगे कुम्भ में।

ब्रह्मनिष्ठ संत की निगाह से जो तरंगें निकलती हैं, उनकी वाणी से जो शब्द निकलते हैं वे वातावरण को पावन करते हैं। संत के शरीर से जो तन्मात्राएँ निकलती हैं वे वातावरण में पवित्रता लाती हैं। अगर कुम्भ में सच्चे साधु-संत न आयें तो फिर देखो, कुम्भ का प्रभाव घट जायेगा। कुम्भ का प्रभाव संतों के कारण है।

भारतीय संस्कृति का, हिन्दू धर्म का यह जो पर्व है, यह कितने दिलों को जोड़ देता है ! और इतने अशांत वातावरण में भी सुख, शांति और आनंद के स्पंदन अभी भी महसूस होते हैं। इस कुम्भ की व्यवस्था में भगवान का हाथ है। जेबकतरे या और कुछ अनाप-शनाप, खिंचाव-तनाव... इनमें वासनाओं का, बेवकूफी का हाथ है लेकिन यह बेवकूफी नजरअंदाज करते हुए वह परमात्मा हमें देर-सवेर संत-महापुरुषों के सत्संग से प्रभावित कर हमारा हृदय पावन करके अपने स्वरूप से मिलाना चाहता है, इसमें कुम्भ एक निमित्त हो सकता है। (शेष पृष्ठ ४० पर)

कैसा होता है संत-हृदय !

एक बार पूज्य बापूजी कार द्वारा उदयपुर (राज.) जा रहे थे। ९०-१०० की गति में गाड़ी चल रही थी। अचानक बापूजी ने गाड़ी-चालक को कहा : ''गाड़ी रोक और पीछे ले !''

कुछ पीछे जाने पर बापूजी ने गाड़ी रुकवायी और चालक को कहा : ''देख, वहाँ खेत में बूढ़ी माई घास की गठरी उठाने की कोशिश कर रही है पर उससे उठ नहीं रही है, उसको उठवाकर आसपास घर हो तो छुड़वा के आ।''

फिर गाड़ी-चालक को रुपये व मिठाई आदि देते हुए बोले : ''ये पैसे और मिठाई, प्रसाद भी देकर आ, वह घर ले जायेगी।''

९०-१०० की तेज गति में गाड़ी जा रही है और कैसा बापूजी का हृदय ! नजर पड़ी खेत में तो गाड़ी रुकवायी और उसके घर तक घास की गठरी पहुँचवायी। प्राणिमात्र की पीड़ा को देखकर बापूजी का हृदय करुणा से भर जाता है और उनका दुःख दूर किये बिना पूज्यश्री से रहा नहीं जाता है।

कोई रिश्ता नहीं पर कोई पराया नहीं

एक बार जन्माष्टमी के पर्व हेतु बापूजी बड़ौदा से सूरत जा रहे थे। बरसात हो रही थी। एक गरीब आदमी गाय चरा रहा था। बापूजी ने गाड़ी रुकवायी और उस गरीब को बोले : ''बेटे ! तेरी छतरी में छेद बहुत हैं, तू भीगेगा तो बीमार हो जायेगा। यह ले अच्छी छतरी, इसे रख।''

बापूजी ने उसे सिर्फ छतरी ही नहीं, साथ में प्रसाद व पैसे भी दिये। उससे कोई रिश्ता नहीं था, वह कोई शिष्य या भक्त भी नहीं था पर संत-हृदय की करुणा तो विलक्षण होती है !

एक बार बापूजी सुबह सैर कर रहे थे, पीछे एक सेवक चल रहा था। बापूजी चलते हैं तो चींटी, मकोड़े बचाकर चलते हैं। साधारण आदमी चींटी और मकोड़े को बचायेगा तो पाप के भय से पर आत्मज्ञानी महापुरुषों

को सब जगह अपना आपा ही दिखता है तो अब वे अपने ऊपर पैर कैसे रखेंगे ! उनको तो उसमें भी अपना ही स्वरूप दिखता है ।

पीछेवाले लड़के का एक चींटी पर पाँव पड़ गया तो बापूजी ने उसको खूब डाँटा और कहा : ''तू देखकर नहीं चलता, तेरे ऊपर कोई पैर रखे तो तुझे कैसा लगेगा ?''

ऐसा कई बार हुआ कि जब बापूजी अपनी कुटिया में होते हैं और कभी चींटियाँ आ जाती हैं तो बापूजी वे मरे नहीं इस प्रकार से खूब सँभाल के कागज पर या कैसे भी उठाकर बाहर रख देते हैं कि 'अरे, इनको तकलीफ न हो जाय ।'

गरीबों का कितना खयाल रखते हैं !

दोंडाईचा (महा.) के गरीब इलाके में आदिवासियों को खाने को नहीं, बूढ़े हो गये तो मजदूरी क्या करें ! पेड़ के पत्ते खाते थे और तालाब का गंदा पानी पीते थे । यह देखा तो पूज्यश्री का हृदय भर आया और उन्होंने उनकी देखरेख की व्यवस्था की । अहमदाबाद आश्रम से धनराशि गयी और अब वहाँ के आश्रम में रोज गरीब आते हैं, जप करते हैं, भोजन करते हैं एवं शाम को ५० रुपये ले जाते हैं । इसके अलावा समय-समय पर उन्हें अन्य जीवनोपयोगी सामग्री भी दी जाती है । ईश्वर-कृपा से यह व्यवस्था अभी भी सुचारु रूप से सतत चल रही है ।

गुरुदेव करते हैं रक्षण

१९९२ में उज्जैन में कुम्भ पर्व शुरू होनेवाला था । उसके ४ महीने पहले नटवर भाई अहीर को सपने में पूज्य बापूजी ने कहा : ''वहाँ १ कि.मी. की जगह में अपना नगर बसेगा । अगर जाना है तो ३ महीने पहले ही सेवा में जाना ।''

फिर कुछ साधकों के साथ वे भी उज्जैन गये । वहाँ की समिति और अहमदाबाद के साधकों ने मिलकर वहाँ के सब फालतू झाड़, जंगली घास निकालने की सेवा की । उज्जैन में खेतों में पूरा मेला बसाया गया था । वहाँ की मिट्टी पानी के कारण व्यक्ति चल न सके ऐसी थी । पाँव फँस जाते थे ।

इसलिए एक प्रकार का कोयला खदान से लाना था । उसे बिछाने से पानी नीचे से चला जाता है और कीचड़ नहीं होता । खदान से वह कोयला निकालते-निकालते ४-५ दिन में जमीन से २० फीट से ज्यादा ऊँची एक दीवाल जैसी बन गयी थी । एक दिन दोपहर का समय था, नटवर भाई थोड़ा विश्राम करने के लिए उस दीवाल की छाया में बैठने लगे तो बापूजी ने अंदर से प्रेरणा की, 'यह दीवाल गिरेगी, यहाँ मत बैठ !'

वे उठकर उस दीवाल से ३० फीट दूर धूप में ही बैठ गये । ५-१० सेकंड ही हुए थे कि देखते-देखते दीवाल का १० फीट से ज्यादा ऊपरी भाग धड़ाम-से गिर गया । उस समय दो साधक और २-३ मजदूर दीवाल के बिल्कुल नजदीक ही थे । नटवर भाई ३० फीट दूर बैठ थे तो वहाँ तक मिट्टी आयी । जो धूल उड़ी थी वह २-४ मिनट में हट गयी तो उन्होंने देखा कि सभी भाई ऊपर-के-ऊपर ! उनके चप्पल, फावड़े, तगाड़े - सब कोयले के अंदर दब गये परंतु किसीको कोई चोट नहीं आयी ।

दूसरे दिन ट्रैक्टर लेकर वह कोयला भरने गये तो दबे हुए चप्पल, फावड़े, तगाड़े - सब मिल गये ।

कैसे रक्षण करते हैं गुरुदेव ! जब आत्मनिष्ठ महापुरुष आज्ञा देते हैं और कोई उनकी आज्ञा में चल पड़ता है तो सर्वव्याप्त गुरुदेव उसकी रक्षा करते हैं ।

'मेरे प्राण निकलें तो गुरुद्वार पर'

सन् २००४ की घटना है । अशोक विहार, दिल्ली में रहनेवाली लक्ष्मी बहन के पेट में कैंसर हो गया था ।

डॉक्टरों ने जवाब दे दिया था । दिल्ली के एक बहुत बड़े अस्पताल में ले गये । वहाँ डॉक्टरों ने कहा : ''इन्हें घर ले जाओ, ये ३-४ दिनों की मेहमान हैं । हम कुछ नहीं कर सकते ।''

लेकिन लक्ष्मी बहन पूरे होश में थीं, उनका दिल-दिमाग पूरी तरह ठीक था । उनके बेटे ने भी बापूजी से मंत्रदीक्षा ली हुई थी । उसने माँ को युक्ति से बता दिया कि उनके पास अब ज्यादा समय नहीं बचा है ।

माँ बोली : ''बेटा ! मुझे भी ऐसा ही लग रहा है ।''

''आपकी कोई इच्छा हो तो बताइये ।''

''मेरी एक ही इच्छा है कि मुझे बापूजी के पास ले चलो ।''

''माँ ! मैं आपको ले तो जाऊँ पर अहमदाबाद तक पहुँचोगी तो सही ?''

''पक्का वचन देती हूँ । अहमदाबाद से पहले यमराज भी आ जाय तो भी नहीं जाऊँगी । तू केवल मुझे अहमदाबाद ले चल ।''

बेटा भी उसका बड़ा आज्ञाकारी था । उसने फ्लाइट में स्ट्रेचर की व्यवस्था की । अहमदाबाद एयरपोर्ट से एम्ब्युलेंस द्वारा उनको ले के आश्रम आये । मुख्यद्वार से अंदर प्रवेश करते ही लक्ष्मी बहन बोली कि ''बस, अब जो होना है, हो जाय ।'' और ३ बड़े-बड़े श्वास लिये । उन्हें व्यासपीठ के पीछे लाये तो बेटा बोला : ''बस, माँ ! २ मिनट, बापूजी आ ही रहे हैं ।''

''हाँ, आने दो पर मेरी यात्रा यहाँ आ के पूरी हुई ।'' बापूजी सीढ़ी से उतर रहे थे, उन्होंने जोर से मुँह से श्वास लिया और जोर से 'हरि ॐ' बोल के श्वास छोड़ दिया ।

बापूजी के हाथ में फूलों का गजरा था । बापूजी ने वे फूल उनके सिर पर रखे और उनके कान में कुछ कहा । फिर ३ बार बोले : ''लक्ष्मी ! तू मुक्त हुई ।...''

वहाँ पर मौजूद सभी साधकों ने यह पूरा दृश्य देखा । फिर बापूजी ने कहा : ''अब इसका अग्नि-संस्कार यहीं करो ।''

सभी आश्रमवासी भाई मिलकर उन्हें साबरमती-तट पर ले गये । वहाँ उनका अग्नि-संस्कार हुआ । उनके परिवारवालों ने १२ दिनों तक उनका अंतिम संस्कार यहीं पर किया ।

भक्त का दृढ़ संकल्प था कि 'मेरे प्राण निकलें तो गुरुद्वार पर' तो उन्होंने यात्रा यहीं आ के पूरी की । और करुणावत्सल पूज्य बापूजी ने भी उनकी सद्‌गति कर दी ।

'फिर तो तू जी भर के रो !'

एक साधक बापूजी के दर्शन करने जोधपुर गया । बापूजी के दर्शन करते ही उसकी आँखों से आँसू बरस पड़े । बापूजी ने कहा : ''रोता है ! कायर है ?''

वह बोला : ''नहीं बापूजी ! ये आँसू बहुत दुःख के हैं ।''

''चिंता नहीं कर, जल्दी बाहर आऊँगा ।''

''बापूजी ! हर पूनम पर हम दर्शन करते थे तो आपका दर्शन-सत्संग हमें ईश्वर के मार्ग पर दृढ़ कर देता था । बापूजी ! इसलिए रो रहा हूँ कि अन्य साधकों ने तो बापूजी के दर्शन-सान्निध्य के लिए जप और प्रार्थना बढ़ा दी है परंतु पिछले दो साल से मेरा नियम बहुत कमजोर हो गया है । कहाँ तो मैं अनुष्ठान करनेवाला, कहाँ तो मैं १०८ माला करनेवाला, अब ऐसा हो गया कि कभी नियम करता हूँ, कभी नहीं करता हूँ ।''

''फिर तो जितना रोना है रो ! तूने साधना-नियम में कमी की है तो भले रो ।''

चंचलता मिटाओ, सफलता पाओ

- पूज्य बापूजी

एकाग्रता सभी क्षेत्रों में सफलता की जननी, कुंजी है। यह एक अद्भुत शक्ति है। ध्रुव और प्रह्लाद की सफलता में भी एकाग्रता एक कारण थी। हस्त-चांचल्य, नेत्र-चांचल्य, वाणी-चांचल्य और पाद-चांचल्य - ये चार प्रकार की जो चंचलताएँ हैं वे एकाग्रता में बड़ा विघ्न करती हैं।

(१) हस्त-चांचल्य : हस्त-चांचल्य माने हाथ को अनावश्यक ही कभी किधर लगायेंगे - कभी किधर घुमायेंगे, कभी तिनका तोड़ेंगे, कभी कान में उँगली डालेंगे, कोई विद्यार्थी बैठा होगा तो उसको पीछे से टपली मारेंगे तो कभी कुछ करेंगे। बैठे हैं तो चटाई या तिनके तोड़ेंगे, इधर-उधर हाथ लगायेंगे। यह मन-बुद्धि को कमजोर करेगा। कई लोग नाक में उँगली डालते रहते हैं और कुछ मिल गया तो उँगली से घुमाते रहेंगे, घुमाते रहेंगे। बातचीत करेंगे, खायेंगे-पियेंगे और उसे घुमाते भी रहेंगे। घुमाते-घुमाते उसे देखेंगे फिर फेंक देंगे।

बैठे-बैठे कान कुरेदेंगे, इधर-उधर खुजलायेंगे, फिर कुछ भी उठाकर खा लेंगे। छी... गंदा ! इससे बुद्धि भ्रष्ट होती है। यह बिनजरूरी है। हाथ भी गंदे हुए, समय भी खराब हुआ, मन व्यर्थ की चेष्टा में लगा।

(२) नेत्र-चांचल्य : कइयों को नेत्र-चांचल्य होता है। बंदर की तरह इधर-उधर आँखें घुमाते हैं। इससे शक्ति का ह्रास होता है। जो जितना ठग होता है, चोर दिमाग का होता है, उसकी आँखें उतनी ही चंचल होती हैं।

(३) वाणी-चांचल्य : कुछ लोग बोलते-बोलते फालतू के वचन बहुत बोलते हैं। 'मैंने कहा था जो है सो लेकिन यह माना नहीं जो है सो।' अगर, मगर, लेकिन जैसे शब्द आवश्यकता न होने पर भी बोलते रहेंगे। उनकी आदत बन जाती है। 'मैं आपके घर गया था, समझे ! पर आप मिले नहीं, समझे ! मैंने थोड़ी देर इंतजार किया, समझे ! फिर मैंने सोचा कि मुझे जाना है, समझे !' अब 'समझे-समझे...' क्या है ? आदमी बिल्कुल नपा-तुला, कटोकट, सारगर्भित बोले; बिनजरूरी शब्द न डाले - यह बुद्धिमानी है। बात लम्बी करते हैं तो सामनेवाला ऊब जाता है। प्रसंगोचित बोलना चाहिए। चलते-चलते बोलने से, जोर से बोलने से जीवनीशक्ति का ह्रास होता है। 'छांदोग्य उपनिषद्' में आता है कि आहार में जो अग्नि तत्त्व होता है उसके स्थूल अंश से अस्थियाँ, मध्यम अंश से मज्जा और सूक्ष्म अंश से वाणी बनती है। इसलिए कम बोलिये, सारगर्भित बोलिये, वाणी का व्यय न करें।

(शेष पृष्ठ ४० पर)

प्रेम की मूर्ति और दया का समुद्र सीताजी

श्री सीता नवमी : १४ मई

रामजी ने रावण को स्वधाम पहुँचाने के बाद हनुमानजी को अशोक वाटिका में जा के सीताजी को विजय का संदेशा देकर आने की आज्ञा दी । हनुमानजी अशोक वाटिका पहुँचे, सीता माँ को साष्टांग दंडवत् प्रणाम किया और कहा : ''माँ ! प्रभु ने रावण का वध कर दिया है। श्रीरामजी ने आपका कुशल पूछा है । आपके पातिव्रत धर्म के प्रभाव से ही युद्ध में श्रीरामजी ने यह महान विजय प्राप्त की है।''

श्रीरामजी का संदेशा पाकर सीताजी का गला भर आया। आनंद के आँसू छलकाते हुए वे गद्‌गद वाणी में बोलीं : ''सौम्य वानरवीर ! ऐसा प्रिय समाचार सुनाने के कारण मैं तुम्हें कुछ पुरस्कार देना चाहती हूँ किंतु इस भूमंडल पर ऐसी कोई वस्तु नहीं दिखती । मेरा आशीर्वाद है कि मेरे हनुमान को काल भी नहीं मार सकेगा।''

हनुमानजी ने हाथ जोड़कर कहा : ''माँ ! रामजी का संदेश लेकर जब मैं पहली बार लंका में आया था, तब मैंने देखा था कि ये राक्षसियाँ मेरी माँ को बहुत त्रास दे रही थीं। ये बहुत कर्कश शब्द बोलती थीं, आपको बहुत डराती थीं, बहुत खिझाती थीं। माँ ! इन राक्षसियों को देखकर मुझे बहुत क्रोध आता है। आप आज्ञा दो तो मैं एक-एक राक्षसी को पीस दूँ।''

सीताजी बोलीं : ''बेटा ! यह तू क्या माँगता है ? मेरा पुत्र होकर तू ऐसी माँग करता है ? वैर का बदला वैर से लेना उचित नहीं। ये बेचारी राजा के आश्रय में रहने के कारण पराधीन थीं। उस राक्षस की आज्ञा से ही ये मुझे धमकाया करती थीं। मैं इनके अपराधों को क्षमा करती हूँ। मैं तो ऐसा विचार करती हूँ कि अब मुझे अयोध्या जाना है, इतने अधिक दिन मैं इन राक्षसियों के साथ रही हूँ तो ये जो वरदान माँगें वह मुझको देना है। बेटा ! मैंने तो निश्चय किया है कि इन राक्षसियों को सुखी करके ही मैं यहाँ से जाऊँगी। ये बहुत दुःखी हैं। तू किसी भी राक्षसी को मारना नहीं।''

(शेष पृष्ठ २६ पर)

इसके सिवा अन्य कोई रास्ता नहीं

मुमुक्षा का उदय क्यों नहीं ?

मनुष्य-जन्म, जो बड़ा दुर्लभ था, आपको मिल गया है। यह वह साँचा है जिसमें परमात्मा समा जाता है। इसमें आपको वह शीशा मिला है जिसमें परब्रह्म-परमात्मा का प्रतिबिम्ब दिखाई पड़ता है।

मनुष्य-शरीर में भी श्रुति का वह सिद्धांत, वह रहस्य समझ में आना दुर्लभ है जो कर्म की सीमा के पार है, जो भोग की सीमा से परे है। यही समझ मुमुक्षा की जननी है।

परंतु हो क्या रहा है ? ऐसा दुर्लभ मनुष्य-जीवन प्राप्त करके भी जीवन कर्म और भोग के सम्पादन में ही बीत रहा है। इनके सम्पादन में दुःख भी मिलता है, फिर भी इनके त्याग में रुचि नहीं होती। रुचि होती है अपने को बेहोश करने में, दूसरों से लड़ाई-झगड़ा करने में और अपना अहंकार बढ़ाने में। असत् में आस्था दृढ़ होती जा रही है तो फिर सत्यस्वरूप आत्मसुख का ग्रहण कैसे होगा ?

जिसकी बुद्धि मोहग्रस्त है वह तो फँसा है। बंदर ने छोटे मुँह के बर्तन में मूँगफली या गुड़ का ढेला लेने के लिए हाथ डाला किंतु जब मुट्ठी भर गयी तो बर्तन से हाथ निकलता ही नहीं ! वह पकड़ा गया है। अरे ओ मूढ़ मन ! एक चीज को पाने के लिए दुनिया में जाता है और इतना बंधन ! इतनी पराधीनता ! स्त्री-सुख, धन-सुख, परिवार-सुख - सबमें पराधीनता है। जिसको पराधीनता नहीं खलती, वह कैसे परम स्वतंत्र परमात्मा को पाने के लिए उद्योग करेगा ? उसमें मुमुक्षा का उदय ही नहीं होगा।

जिसके लिए तुम एड़ी-चोटी का पसीना एक कर रहे हो वह सत्य है कि मृगतृष्णा ? क्या तुम बता सकते हो कि अनादि काल से अब तक जिन लाखों-करोड़ों लोगों ने वह चीज पायी, उसे भोगा, उसके मालिक बने, उनको शाश्वत सुख-शांति मिली ? नहीं मिली ! मानो लोगों को नशा चढ़ा है ! कर्म और भोग का नशा ! न शम्-शान्तिर्यया इति नशा - जिससे सच्ची सुख-शांति न मिले उसको कहते हैं नशा ! आप नित्य-शुद्ध-बुद्ध मुक्तात्मा होकर अपने को मरनेवाला, पापी-पुण्यात्मा समझते हैं, स्वाधीन होने पर भी पराधीन समझते हैं, मुक्त रहने पर भी बंधन में पड़े जा रहे हैं, और पड़े जा रहे हैं... यही नशा है।

वेद कहता है : यदि तुमने इसी जीवन में सत्य को जान लिया, तब तो ठीक है परंतु यदि न जाना तो महान विनाश हुआ।[१] आपकी बुद्धि परमात्मा से एक होने के लिए मिली थी, वह नहीं हुई। आपकी कामना परमानंद से एक होने के लिए मिली थी, वह परमानंद आपने प्राप्त नहीं किया। आपका यह जीवन अजर-अमर होने की

सीढ़ी था परंतु आपने अजर-अमर जीवन नहीं पाया ! यह तो मानो खुदकुशी हुई, आत्मघात हुआ । आपको अपना ही परिचय नहीं है कि 'मैं कौन हूँ ?' अपने-आपको ठीक-ठीक न जानना ही आत्मघात है । आप अपने को ही मार रहे हैं, दूसरे को नहीं मार रहे हैं क्योंकि आपने मिथ्या (परिवर्तनशील) को पकड़ रखा है; अथवा अब तो मिथ्या ने ही आपको पकड़ लिया है और आप उसे छोड़ नहीं पा रहे हैं !

जो परिवर्तनशील है उसको सच्चा समझ लिया और जो सच्चिदानंदस्वरूप आत्मा है उसको परे और पराया समझ लिया। इससे बढ़कर और क्या मूढ़ता होगी ?

बिना ज्ञान के मुक्ति नहीं

तब क्या करें ? वेद-शास्त्रों की पंक्ति-पंक्ति घोट डालें ? शास्त्रों के लच्छेदार प्रवचन करने की योग्यता प्राप्त कर लें ? वेदोक्त देवताओं की आराधना करके उनको सिद्ध कर लें ? सारा जीवन शास्त्र और लोक से सम्मत शुभ कर्मों में बिता दें ? सारा समय इष्ट देवता के भजन में व्यतीत करते रहें ? समाधि सिद्ध कर लें ? क्या उपाय करें कि असत् का ग्रहण छूटे, बुद्धि की मूढ़ता हटे, मुमुक्षा जगे और अंततः मोक्ष की प्राप्ति हो ?

श्री शंकराचार्य भगवान कहते हैं कि कुछ भी करो और चाहे जब तक करते रहो, जब तक आत्मा और ब्रह्म की एकता का बोध नहीं होता, तब तक सौ कल्पों में भी मोक्ष की सिद्धि नहीं हो सकती ।२ उपनिषदों का यही सिद्धांत है कि बिना ज्ञान के मुक्ति नहीं होती ।३ उसको जानकर ही मनुष्य मृत्यु का अतिक्रमण (मृत्यु को पार) कर जाता है। इसके लिए अन्य कोई रास्ता नहीं है।४

(१) इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः। (केनोपनिषद् : २.५)

(२) वदन्तु शास्त्राणि यजन्तु देवान् कुर्वन्तु कर्माणि भजन्तु देवताः।
आत्मैक्यबोधेन विना विमुक्ति-र्न सिध्यति ब्रह्मशतान्तरेऽपि ॥ (विवेक चूडामणि : ६)

(३) ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः।

(४) तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय। (श्वेताश्वतर उपनिषद् : ३.८)

(पृष्ठ २४ से 'प्रेम की मूर्ति...' का शेष)हनुमानजी ने सीता माँ की जय-जयकार की । सीता माँ को साष्टांग प्रणाम करके हनुमानजी ने कहा : ''ऐसी दया मैंने जगत में कहीं नहीं देखी । माँ ! आप जगन्माता हैं इसीलिए आपको सब पर दया आती है।''

कैसा है सीताजी का विशाल हृदय ! सीताजी प्रेम की मूर्ति और दया का समुद्र थीं।

हे नित्य अवतार लेनेवाले सर्वेश्वर ! तुम्हारी आह्लादिनी शक्ति में, महामाया में भी इतनी करुणा छुपी है कि अधम स्वभाववाली, कष्ट देनेवाली राक्षसियों को भी वे सुखी करके ही जाने का निश्चय करती हैं, फिर साक्षात् तुम्हारा सान्निध्य पानेवालों को तुम्हारा कितना कारुण्य-लाभ मिलता है यह वर्णन करने में कौन समर्थ है ? हे परमेश्वर ! हे करुणासिंधो, हे अंतरात्म-राम ! शीघ्र सभीको सान्निध्य-लाभ प्रदान करें।

(पृष्ठ २७ से 'अनमोल युक्तियाँ...' का शेष)

नेत्रज्योति की रक्षा हेतु प्रयोग

भोजन करने के बाद आँखों पर पानी छिड़कें तो ठीक है, नहीं तो अपनी गीली हथेलियाँ आँखों पर रखें तो भी नेत्र के रोग मिटते हैं। दोनों हथेलियाँ रगड़कर 'ॐ ॐ ॐ मेरी आरोग्यशक्ति जगे, नेत्रज्योति जगे...' ऐसा करके आँखों पर रखने से भी आँखों की ज्योति बरकरार रहती है और आँखों के रोग मिटते हैं।

इन्द्रपुर पाकर भी दुःख हाथ लगा !

संसार में रहनेवाले जो मनुष्य दूसरों की वस्तु, पदार्थों व ऐश्वर्य इत्यादि को देखकर उसे पाने की इच्छा करते हैं, उनको शिक्षा देने के लिए ऋषि आत्रेय एक लीला करते हैं।

आत्रेय ऋषि ने अनुष्ठान द्वारा सर्वत्र गमन करने की शक्ति प्राप्त कर ली थी । एक बार वे घूमते हुए इन्द्रलोक में पहुँचे । इन्द्र के ऐश्वर्य, धन-सम्पदा, वैभव को देखकर उनके मन में इन्द्र के राज्य को पाने का संकल्प हुआ । ऋषि अपने आश्रम पहुँचे और अपनी तपस्या के प्रभाव से त्वष्टा (विश्वकर्मा के पुत्र) को बुलाकर कहा : ''महात्मन् ! मैं इन्द्रत्व को प्राप्त करना चाहता हूँ । शीघ्र ही यहाँ ऐन्द्र-पद के उपयुक्त व्यवस्था कर दीजिये।''

त्वष्टा ने उनके कहे अनुसार वहाँ इन्द्रलोक के समान इन्द्रपुर नामक नगर का निर्माण कर दिया । जब दैत्यों ने देखा कि इन्द्र स्वर्ग को छोड़कर पृथ्वी पर आ गया है तो वे बड़े प्रसन्न हुए और इन्द्रपुर पाने के लिए अस्त्र-शस्त्रों से प्रहार करने लगे । तब भयभीत होकर आत्रेयजी ने कहा : ''हे असुर-जनो ! मैं इन्द्र नहीं हूँ, न यह नंदनवन ही मेरा है । मैं तो इस गौतमी-तीर पर रहनेवाला ब्राह्मण हूँ । जिस कर्म से कभी सुख नहीं प्राप्त होता, उस कर्म की ओर मैं दुर्दैव की प्रेरणा से आकृष्ट हो गया हूँ।''

आत्रेयजी ने त्वष्टा से कहा : ''आपने मेरी प्रसन्नता के लिए जिस ऐन्द्र-पद को यहाँ बनाया है, उसको शीघ्र दूर करो । अब मुझे इन स्वर्गीय वस्तुओं की कुछ भी आवश्यकता नहीं है।''

अनात्म वस्तुओं (आत्मस्वरूप से भिन्न नश्वर वस्तुएँ) को पाने की इच्छा दुःखदायी है । जो किसीके पद, वैभव, ऐश्वर्य को देखकर उस जैसा होने की इच्छा करता है, वह बंधन में पड़ता है और अंततः उसे दुःख ही उठाना पड़ता है । अतः शास्त्र व महापुरुष संकेत करते हैं कि हमें उस आत्मपद को पाने की इच्छा करनी चाहिए जिसको पाने के बाद इन्द्र का पद भी सूखे तृणवत् तुच्छ प्रतीत होता है और जिसको पाने के बाद कुछ पाना शेष नहीं रहता।

अनमोल युक्तियाँ - पूज्य बापूजी

घर के झगड़े मिटाने औरसुख-शांति पाने के उपाय

(१) हम दीक्षा के समय आशीर्वाद मंत्र भी देते हैं । उसकी रोज एक माला करने से हृदयाघात (हार्ट-अटैक), निम्न या उच्च रक्तचाप (low or high BP) नहीं होता । ५० माला करने से पीलिया दूर हो जाता है । कुछ दिनों तक रोज १० माला करने से पति-पत्नी के झगड़े मिट जाते हैं । १०० माला जप करो तो शनि का ग्रह प्रसन्न होकर चला जायेगा (शनिदेव का प्रकोप शांत हो जायेगा) । मंत्र में अद्भुत शक्ति है !

(२) शनिदेव स्वयं कहते हैं कि 'जो शनिवार को पीपल को स्पर्श करता है, उसको जल चढ़ाता है, उसके सब कार्य सिद्ध होंगे तथा मुझसे उसको कोई पीड़ा नहीं होगी ।' ग्रहदोष और ग्रहबाधा जिनको भी लगी हो, वे अपने घर में ९ अंगुल चौड़ा और ९ अंगुल लम्बा कुमकुम का स्वस्तिक बना दें तो ग्रहबाधा की जो भी समस्याएँ हैं, दूर हो जायेंगी।

(३) स्नान के बाद पानी में देखते हुए 'हरि ॐ शांति' इस पावन मंत्र की एक माला करके वह पानी घर या जहाँ भी अशांति आदि हो, छिड़क दे और थोड़ा बचाकर पी ले, फिर देख लो तुम्हारा जीवन कितना परिवर्तित होता है !

(शेष पृष्ठ २६ पर)

मानव हो जाओ सावधान

मानव हो जाओ सावधान ।
जो कुछ दिखता है दृश्य-जगत,
उसमें ही तुम जाना न भूल ।
जिस सुख के पीछे दौड़ रहे,
वह निश्चय ही है दुःख मूल ।
दिखता उसको ही जिसे ज्ञान ॥ मानव हो...

संघर्ष कलह का कारण है,
यह ऊँच-नीच की भेद-दृष्टि ।
तुमने ईश्वर की दुनिया में,
रच ली है अपनी क्षुद्र-सृष्टि ।
जिसका कि तुम्हें मिथ्याभिमान ॥ मानव हो...

कुछ पद पाकर मद आ जाता,
होने लगती निज अर्थ पूर्ति ।
परहित तो वे कर पाते हैं,
जो होते सच्चे त्याग-मूर्ति ।
अब देखो तुम किनके समान ॥ मानव हो...

प्रभुता पाकर भोगी न बने,
ऐसे भी जग में पुरुष वीर ।
देखो उनको उनसे सीखो,
वे कितने हैं गम्भीर धीर ।
यदि तुम भी हो कुछ बुद्धिमान ॥ मानव हो...

है शक्ति जहाँ तक भी तुममें,
तुम पुण्य करो या करो पाप ।
तुम देव बनो या दानव ही,
लो सुखप्रद वर या दुखद शाप ।
बन लो कठोर या दयावान ॥ मानव हो...

दुःख बोकर दुःख ही काटोगे,
बच सकते केवल सुख बोकर ।
जो कुछ दोगे वह आयेगा,
कितना ही गुना अधिक होकर ।
है अटल प्रकृति का यह विधान ॥ मानव हो...

तुम सरल हृदय विनम्र बनो,
समझो न किसीको तुच्छ नीच ।
कटुता कर्कशता निर्दयता,
लाओ न कहीं व्यवहार बीच ।
परहित का रक्खो सदा ध्यान ॥ मानव हो...

जो संग न सदा रह सकेगा,
अब उसका तुम दो मोह छोड़ ।
जो तुमसे भिन्न न हो सकता,
ऐ 'पथिक' उसीसे नेह जोड़ ।
इस त्याग प्रेम का फल महान ॥ मानव हो...

– संत पथिकजी

हे दयालु दीनबंधु !

हे दयालु दीनबंधु ! मुझको शरण में लीजिये ।
(टेक)

दोष, दुर्गुण माफ कर, निर्दोष जीवन कीजिये ।
तेरी प्रीति भक्ति रहे, प्रभु इतनी करुणा कीजिये ।
हे दयालु...

तू ही सच्चा साथी है, हमराज है तू हमसफर ।
है तेरा आसरा, बरसा दे रहमत की नजर ।
साया तेरा सिर पर रहे, चित्त निर्मल कीजिये ।
हे दयालु...

जैसा तैसा हूँ तुम्हारा, करना नहीं मुझसे किनारा ।
तेरा ही मुझको सहारा, छोड़ूँ नहीं दामन तुम्हारा ।
तुझमें हृदय डूबा रहे, मन सद्भाव से भर दीजिये ।
हे दयालु...

तू अखंड अनादि अनंत है, नित्य निरंजन निराकार ।
ओतप्रोत सर्वत्र है, 'साक्षी' तेरा ही आधार ।
तेरी कृपा बरसती रहे, दिल दीप जगा दीजिये ।
हे दयालु...

छोड़ जग की आस सारी, आया हूँ प्रभु तेरे द्वार ।
तू साहिब रक्षक कृपालु, तुझसे है मेरा उद्धार ।
तू ही प्राणों से है प्यारा, राह रोशन कीजिये ।
हे दयालु दीनबंधु ! मुझको शरण में लीजिये ।

– जानकी चंदनानी (साक्षी), अहमदाबाद

खेल-खेल में बढ़ायें ज्ञान

सत्संग से विवेक प्राप्त होता है, विवेक से वैराग्य होता है, वैराग्य आते ही षट्सम्पत्ति और मोक्ष की इच्छा का प्राकट्य होता है । जिसके जीवन में षट्सम्पत्ति हो, वही मोक्ष का अधिकारी होता है । (मोक्ष = जन्म-मृत्यु आदि सब दुःखों की सदा के लिए निवृत्ति और अपने मुक्त आत्मस्वभाव का साक्षात्कार, जो भगवान ब्रह्मा-विष्णु-महेश को मोक्ष का अनुभव होता है वही । कितनी ऊँची उपलब्धि है ! साक्षात्कार से बढ़कर त्रिभुवन में तो क्या ब्रह्मांड में भी कुछ भी सर्वोपरि नहीं है, सब नगण्य है । पृथ्वी-लोक का राज्य तो क्या इन्द्रपद भी नगण्य है ।

पीत्वा ब्रह्मरस योगिनो भूत्वा उन्मतः ।
इन्द्रोऽपि रंकवत् भासयते अन्यस्य का वार्ता ?)

नीचे दिये गये संकेतों के आधार पर वर्ग-पहेली में से उन छः गुणों (षट्सम्पत्ति) को खोजें और उन्हें अपने जीवन में लाकर परम सुख के मार्ग पर तीव्रता से आगे बढ़ें ।

(१) मन को विषयों की ओर जाने से रोकना ।

(२) इन्द्रियों को विषय-विकारों की ओर जाने से रोकना ।

(३) ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर प्रतिकूलताओं और कष्टों को हँसते-हँसते सहकर भी डटे रहना ।

(४) त्यागे हुए असाधन या नासमझी को फिर न पकड़ना ।

(५) सद्गुरु एवं सत्शास्त्र के उपदेश पर संशयरहित विश्वास करना ।

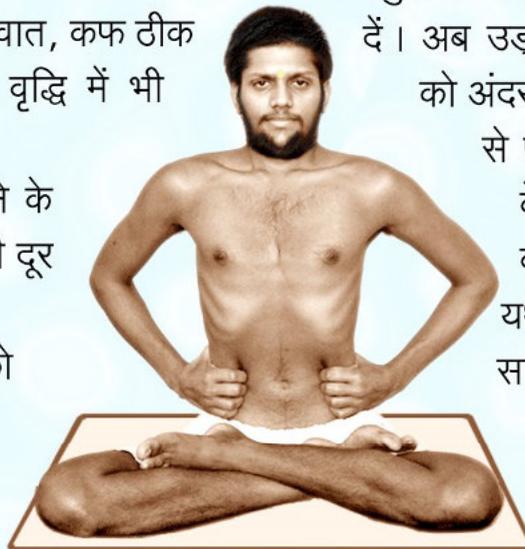
(६) अपनी बुद्धि को समस्त बाह्य पदार्थों एवं विषयों से हटाकर केवल ब्रह्म में ही स्थिर करना । (उत्तर अगले अंक में प्रकाशित होंगे ।)

र	य	ब	अ	वि	श्	वा	स	स	पू
ए	फ	पु	ति	स्र	न	ब	य	ग	व
उ	प	र	ति	त	ना	पु	अ	ज्ज	ठ
ध	न	ढ़	क्षा	व	स	मां	श्र	द्धा	ट
जी	त	स्य	णी	धा	म	सो	अ	रा	म
व	क	ह	स	न	झी	ष्ठा	थ	ख्य	स
न	ध	घ	धा	पु	न	स	द्धा	मू	ज्ञ
औ	जू	मा	णि	वि	द्वे	म	ह	ञ	धा
भ	स	म	ऋ	ष	वि	स्	ई	श	क्र
ती	श	प	ठ	यों	त्र	या	द	म	भा

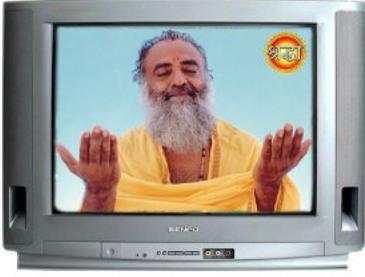
अपान आसन

लाभ : (१) बढ़ा हुआ वात, कफ ठीक होता है, तिल्ली व यकृत वृद्धि में भी लाभदायक है ।

(२) पाचनशक्ति बढ़ने के साथ पेट के अन्य विकार भी दूर होते हैं ।

(३) मणिपुर चक्र को सक्रिय करने में मदद करता है ।

(४) वजन कम करने में लाभदायी है ।

विधि : पद्मासन में बैठ जायें, फिर दोनों नथुनों से श्वास को पूरी तरह बाहर निकाल दें । अब उड्डीयान बंध लगायें अर्थात् पेट को अंदर की ओर खींचें तथा दोनों हाथों से पसलियों के निचले भाग में पेट के दोनों पार्श्वों (बाजूवाले भागों) को पकड़कर बलपूर्वक दबा लें । यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें, फिर सामान्य स्थिति में आ जायें और धीरे-धीरे श्वास ले लें । पाँच-सात बार इसे दोहरायें ।

प्राप्त का चिंतन छोड़ने पर ही प्राप्त का अनुभव होगा; जो सदा प्राप्य है, यह आत्मदेव, उसका साक्षात्कार होगा।

चैनल पर २००८ में दिया गया पूज्य बापूजी का संदेश

रामगोपाल वर्मा, प्रस्तोता (होस्ट) : महाराजश्री ! भारतीय संस्कृति और वह संत-परम्परा जिसने देश के लिए सब कुछ किया, दधीचि ऋषि ने अपना शरीर दान कर दिया, ऐसी महान संस्कृति एवं परम्परा के संतों के संतत्व से बहुत-से लोगों को फायदा होता है, समाज इकट्ठा होता है और समाज को नये दिशानिर्देश मिलते हैं लेकिन पता नहीं क्यों, जिस प्रकार रामजी ने सब कुछ किया परंतु एक धोबी ने उँगली उठाकर इतिहास बदल दिया। ऐसे ही संतों पर जब कोई व्यक्ति उँगली उठा देता है तो कैसा लगता होगा ?

पूज्य बापूजी : यह तो अनुभव का विषय है। हमारे ऊपर एक उँगली के साथ कई उँगलियाँ उठ रही हैं। पिछड़े इलाकों में अपने गुरुकुल चलते हैं और वहाँ के विद्यार्थी बोर्ड की परीक्षा में प्रथम श्रेणी में पास हुए, उधर को तो ध्यान नहीं देते हैं लेकिन आश्रम पर लांछन लगानेवाले लोग जुड़ गये और हमें बदनाम करने के लिए कुछ-की-कुछ अफवाहें उड़ाते रहते हैं। उन पिछड़े इलाकों के गरीब-गुरबे बच्चों को पढ़ाया जाता है, भोजन कराया जाता है, एक पैसा भी नहीं लिया जाता है। ऐसे सेवकों को धन्यवाद देने के बदले उन पर लांछन लगाया जाता है। गरीबों के बच्चे अच्छे परीक्षा परिणाम लाते हैं और उनका स्वास्थ्य व उनके चेहरे चमकते देख हमको लगता है कि 'हे भारत माता ! जिन्हें समाज से टूटे हुए, पिछड़े हुए, अयोग्य व्यक्ति गिना जाता था, उनमें से ऐसे योग्य हीरे भी निकाल रहे हैं।' इनकी सेवा करनेवाले लोगों पर, संस्था पर कैसे-कैसे लांछन लगाते हैं व अफवाहें फैलाते हैं ! रामजी के ऊपर तो एक धोबी ने उँगली उठायी लेकिन कलियुग में साजिश करनेवाले लोगों ने सुनियोजित षड्यंत्र ऐसा रचा है, उनके द्वारा ऐसे-ऐसे लांछन लगवाये जाते हैं कि लोगों का हृदय व्यथित हो जाता है।

(क्रमशः)

ईर्ष्या की आग बुझाये बिना शांति कैसे ?

महात्मा आनंद स्वामी सुनाया करते थे : ''मैं जब गृहस्थ था तो वर्ष में एक-दो मास के लिए दूर कहीं जंगल में निकल जाता था। प्रभु-दर्शन का यत्न करता था।

एक बार कांगड़ा (हि.प्र.) के जंगल में जा पहुँचा। वहाँ तीन दिन तक मन ही एकाग्र न हुआ। चौथे दिन भी वही दशा थी। सोचने पर भीतर से ध्वनि आयी, 'अरे, मन में तो घृणा भरी है, भजन में कैसे टिकेगा ?'

बात समझ में आयी तो वापस घर लौट आया। सब सामान घर में रखकर सीधा एक सज्जन के घर गया। उन्हें कहा : ''मैं क्षमा माँगने आया हूँ। आपको क्षमा करना ही होगा।'' मैंने उन्हें अज्ञातवास की आपबीती सुनायी और बोला कि ''मैं वहाँ से लौटकर सीधा आपके पास आया हूँ। आप क्षमा नहीं करेंगे तो मेरे चित्त को शांति नहीं मिलेगी।''

उन्होंने सुना तो उनकी आँखें भर आयीं। मैं भी रोया, वे भी रोये। मन से घृणा की आग निकल गयी। पुनः जंगल में गया तो चित्त में आनंद भर गया।

किसीको अपना बनाना है तो पहले ईर्ष्या और घृणा को मन से निकालो। प्रभु के बंदों से निश्छल प्रेम करोगे तो प्रभु से मिलन भी शीघ्र होगा।''

करम बचन मन छाड़ि छलु जब लगि जनु न तुम्हार।
तब लगि सुखु सपनेहुँ नहीं किएँ कोटि उपचार ॥ (रामायण)

अतः ईर्ष्या, द्वेष, छल, कपट, घृणा, दुष्ट वासना को उखाड़ फेंको।

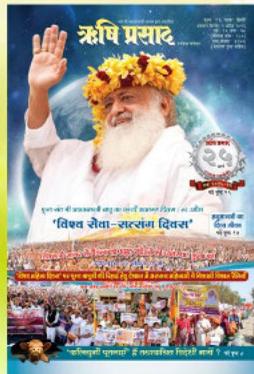
अनुष्ठान का सुनहरा अवसर

हिमालय की पहाड़ियों एवं गंगा-तट पर बसे टिहरी आश्रम का वातावरण प्राकृतिक रूप से ही सात्त्विक, ठंडा व मनभावन है। अप्रैल से जून तक यहाँ का मौसम साफ, सुहावना व साधना के लिए विशेष अनुकूल होता है। पूज्य बापूजी के पावन सान्निध्य एवं ध्यान-समाधि के पावन आंदोलनों से सुस्पंदित हुआ टिहरी आश्रम पुण्यतीर्थ बन चुका है। आध्यात्मिक आभा से सम्पन्न इस भूमि का लाभ सभी साधकों को मिल सके इसीलिए यहाँ 'सामूहिक अनुष्ठान-साधना शिविर' का आयोजन किया गया है।

यहाँ १ अप्रैल से ३० जून २०१६ के बीच ७ दिन से लेकर ९० दिन तक के अनुष्ठान का लाभ केवल साधक भाई ले सकेंगे। भोजन, आवास की सुविधा आश्रम में उपलब्ध रहेगी। मौन-मंदिर की सुविधा भी उपलब्ध रहेगी। बहनों के अनुष्ठान हेतु हरिद्वार आश्रम में व्यवस्था रहेगी।

सम्पर्क : संत श्री आशारामजी आश्रम, चवाल खेत, नई टिहरी (उत्तराखंड)

सचल दूरभाष : ९४१११८५५८९, ८९७९१८७०४६, ९३५९५०८३८७ (हरिद्वार आश्रम हेतु)

'ऋषि प्रसाद' रजत जयंती वर्ष

आध्यात्मिक क्रांति का शंखनाद करनेवाली 'ऋषि प्रसाद' मासिक पत्रिका का गुरुपूर्णिमा २०१६ तक रजत जयंती वर्ष चल रहा है। जो लोग महापुरुषों के इस पावन प्रसाद से वंचित हैं, उन तक भी यह पहुँचे - इस हेतु सभी साधक एवं सेवाधारी अपने-अपने क्षेत्र में इसे भव्य रूप से मनायें। अधिक जानकारी हेतु अपने नजदीकी ऋषि प्रसाद कार्यालय का सम्पर्क करें।

अब दे सकते हैं
व्यावसायिक विज्ञापन

अनेक साधकों की अपेक्षा रहती है कि उन्हें पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षित किसी साधक के पास नौकरी आदि मिले। इसी प्रकार जो साधक व्यापारी-उद्योगपति हैं, वे भी साधकों को नौकरी आदि पर रखना चाहते हैं।

साधकों की इस आवश्यकता को देखते हुए 'ऋषि प्रसाद' में व्यावसायिक विज्ञापन प्रकाशित किये जायेंगे।

अधिक जानकारी एवं विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)

दूरभाष : (०७९) ३९८७७७१४

Email: vigyapan@rishiprasad.org
Website: www.rishiprasad.org

जो नहीं हो सकता था, वह हो गया

पहले हमारे घर में शराब, मांसाहार आदि का सेवन होता था । एक साधक ने हमें 'ऋषि प्रसाद' का सदस्य बना दिया । फिर जब बापूजी जम्मू पधारे तो उन्होंने कहा : ''आप दर्शन कर लेना ।''

२-४ दिन बाद फिर पूछा : ''आप गये थे सत्संग में ?''

मैंने कहा : ''टाइम नहीं मिला ।''

''अभी घर बैठे मौका खो दिया, जब समय आयेगा तो किराया खर्च करके बाहर जाओगे ।''

''ऐसा नहीं हो सकता ।'' मैंने उन साधक की बात को काटते हुए कहा ।

लेकिन मुझे पता नहीं था कि हमारा ऐसा भी समय आयेगा । अगले ही साल हमें बिजनेस में बहुत घाटा हुआ । प्लॉट बेचना पड़ा, लोन (कर्ज) लेकर भी पैसा लगाया लेकिन बिजनेस नहीं चला । घर बेचने की नौबत आ गयी । तभी बापूजी के एक साधक भाई आये, बोले : ''बापूजी आ रहे हैं हरिद्वार में ।''

अक्सर जब इन्सान को ठोकर लगती है, तभी वह भगवान की शरण लेता है । हम लोग हरिद्वार पहुँचे, शिविर अटेंड किया । दो दिन बाद पति बोले : ''मुझे दीक्षा लेनी है ।''

मैंने कहा : ''हम नहीं लेंगे । मैं नॉनवेज खाती हूँ, आप ड्रिंक करते हो तो पाप लगेगा ।''

''मैं छोड़ दूँगा ।''

मैंने कहा : ''यह कैसे हो सकता है ?''

सबने बोला : ''बापूजी की दीक्षा लेने के बाद स्वतः छूट ही जाता है ।'' हम लोगों ने दीक्षा ले ली और बापूजी ने जैसा जप आदि करना बताया था, वैसा करते गये । हमारे सब व्यसन छूट गये । आज बापूजी की कृपा से जम्मू में मेरे पास ३ बिल्डिंग हैं, ३ स्कूल हैं, सारा कर्ज उतर गया । यह सुख-समृद्धि बापूजी की कृपा से मिली है । मैं बापूजी को साक्षात् भगवान मानती हूँ । **- उषादेवी राजपूत, जम्मू, सचल दूरभाष : ०९४१९८८४९९७**

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर, (१) मोहित (२) वचन (३) अपराध का ग्राफ (४) विवेक

छूटा व्यसन, पायी समृद्धि

पहले हमारे घर में बहुत गरीबी थी । मेरे पिताजी एक होटल में काम करते थे । उन्हें किशोरावस्था में ही दारू पीने की लत लग गयी थी और वे लगातार ४० सालों तक दारू पीते रहे । इतना ज्यादा पीते थे कि डॉक्टरों ने कह दिया था कि ''इनके शरीर में इतनी अधिक मात्रा में अल्कोहल चला गया है कि अगर ये अब एकदम से दारू पीना छोड़ देंगे तो ३ माह के अंदर मर जायेंगे ।'' किसी पुण्य के कारण पिताजी को २००२ में पूज्य बापूजी से दीक्षा मिल गयी ।

दीक्षा के बाद उनकी वह इतनी पुरानी लत आसानी से छूट गयी और आज १३ साल हो गये, उन्होंने दुबारा एक बार भी दारू नहीं पी ।

मैंने २००६ में पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा ली थी । दीक्षा के पहले मैं मात्र ३००० रुपये में एक प्रिंटिंग प्रेस में नौकरी करता था । २००९ में मैंने स्वयं की एक प्रिंटिंग प्रेस खोल ली । यह सब पूज्य बापूजी की कृपा से ही हुआ है । अभी सम्पूर्ण सुख-समृद्धि है ।

- सिद्धू चन्द्रअण्णा मल्लिखेड़, बिदर, कर्नाटक, सचल दूरभाष : ०९३४१७६०७४६

जाति-धर्म से परे बापूजी पीर हैं खरे

मेरा जन्म एक मुस्लिम परिवार में हुआ था । मेरे पति जैन धर्म के हैं । ससुराल में मुझ पर धर्म-परिवर्तन हेतु किसी भी प्रकार का कोई दबाव नहीं था, फिर भी मैंने अपने पति के धर्म को अपनाने का फैसला किया ।

हिन्दू देवताओं में मुझे भगवान गणेशजी तथा हनुमानजी के साथ अत्यंत लगाव हो गया । मैं कठिन परिस्थितियों में इन्हींको पुकारती थी ।

मुझे बचपन से ही हृदय की कमजोरी थी । विवाह के ६ वर्ष बाद हृदय की तकलीफ बढ़ गयी । काफी दिनों तक मैं गम्भीर हालत में रही । बीमारी में मेरी एक सहेली मुझे हिन्दू व्रतों एवं त्यौहारों का पालन करने की सलाह देती थी । मुझे हिन्दू धर्म को और भी गहराई से जानने की उत्सुकता हुई । मैं गणेशजी और हनुमानजी से प्रार्थना करती थी कि किसी ऐसे व्यक्ति को भेजें जो मुझे हिन्दू संस्कृति के बारे में जानकारी दें तथा आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान कर सकें ।

एक अच्छी सुबह मुझे टीवी पर पूज्य बापूजी का सत्संग देखने को मिला । वह मुझे इतना ज्यादा भा गया कि मैं उस कार्यक्रम को नियमित रूप से देखने लगी । बीमारी, पारिवारिक तनाव, अपने को एक ऐसे नये परिवार में ढालना जो धार्मिक एवं सांस्कृतिक रूप से काफी अलग था - इन सभी बातों का मेरे स्वास्थ्य और मन पर बहुत असर पड़ा था । बापूजी के सत्संग से मुझे हिम्मत मिली, समस्याओं का हल और स्वस्थ रहने की तरकीब भी मिली । धीरे-धीरे मेरे मन और स्वास्थ्य में काफी सुधार आ गया ।

२००२ में बापूजी बेंगलुरु पधारे तो मैंने उनसे दीक्षा ले ली । तब से मेरे जीवन में बहुत सारे परिवर्तन आये । जीवन में पहली बार मैं अपने-आपको साहसी महसूस करने लगी, आत्मविश्वास में भी गजब की वृद्धि हुई । मेरी ज्यादातर समस्याओं का चमत्कारिक रीति से समाधान हो गया । इससे मेरा बापूजी पर विश्वास और भी प्रबल हो गया । मैं बापूजी के कई सत्संगों में गयी हूँ । आज मैं बापूजी द्वारा प्रेरित बाल संस्कार केन्द्र चलाने की सेवा करती हूँ । मेरे लड़के की पत्नी पहले ईसाई थी । उसने भी पूज्य बापूजी से दीक्षा ली है ।

मेरे जीवन का सफर काफी कठिन होने के बावजूद मेरे सद्गुरुदेव श्री आशारामजी बापू के मार्गदर्शन की बदौलत बड़ा आसान और खुशनुमा बन गया ।

- रेशमा पाडिवाल, बेंगलुरु

श्रेष्ठ रोगहारी अमृत संजीवनी ग्वारपाठा

ग्वारपाठा या घृतकुमारी स्वास्थ्यरक्षक, सौंदर्यवर्धक तथा रोगनिवारक गुणों से भरपूर है। यह शरीर को शुद्ध और सप्तधातुओं को पुष्ट कर रसायन का कार्य करता है। यह रोगप्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करने में अति उपयोगी एवं त्रिदोषशामक, जठराग्निवर्धक, बल, पुष्टि व वीर्य वर्धक तथा नेत्रों के लिए हितकारी है। यह यकृत के लिए वरदानस्वरूप है।

पीलिया, रक्ताल्पता, जीर्णज्वर (हड्डी का बुखार), तिल्ली (spleen) की वृद्धि, नेत्ररोग, स्त्रीरोग, हर्पीज (herpes), वातरक्त (gout), जलोदर (ascites), घुटनों व अन्य जोड़ों का दर्द, जलन, बालों का झड़ना, सिरदर्द, अफरा और कब्जियत आदि में यह उपयोगी है। पेट के पुराने रोग, चर्मरोग, गठिया व मधुमेह (diabetes) तथा बवासीर के रोगी को आमयुक्त (चिकने) रक्तस्राव में ग्वारपाठा बहुत लाभदायी है।

ग्वारपाठे पर नवीन शोधों के परिणाम

❋ यह बिना किसी दुष्प्रभाव के सूजन एवं दर्द को मिटाता है तथा एलर्जी से उत्पन्न रोगों को दूर करता है।

❋ यह रोगों से लड़ने में प्रतिजैविक (एंटीबायोटिक) के रूप में काम करता है। यह सूक्ष्म कीटाणु, बैक्टीरिया, वायरस एवं फंगस के कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता रखता है।

❋ त्वचा की मृत एवं खराब कोशिकाओं को पुनः जीवित कर त्वचा को सुदृढ़ बनाता है। रक्त में बने थक्कों को साफ करते हुए खून के प्रवाह को सुचारु करता है।

❋ यह कोलेस्ट्रॉल को घटाता है। हृदय की कार्यक्षमता बढ़ाकर उसे मजबूती प्रदान करता है।

❋ शरीर में ताकत एवं स्फूर्ति लाता है।

❋ यकृत एवं गुर्दों को सुचारु रूप से कार्य करने में मदद करता है एवं शरीर के जहरी पदार्थों को निकालने में सहायता करता है।

❋ इसमें यूरोनिक एसिड होता है, जो आँतों के अंदर की दीवाल को सुदृढ़ बनाता है।

औषधीय प्रयोग

बवासीर : ग्वारपाठे के गूदे में २-३ ग्राम हल्दी व २० ग्राम मिश्री मिला के सुबह-शाम सेवन करें। इससे बवासीर व बवासीर के कारण आयी दुर्बलता दूर होती है।

मोटापा : आधा गिलास गर्म पानी में ग्वारपाठे का गूदा व १ नींबू मिला के खाली पेट सेवन करें।

(शेष पृष्ठ ३९ पर)

ग्रीष्म ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा

ग्रीष्म ऋतु : १९ अप्रैल से १९ जून

ग्रीष्म ऋतु में शरीर का जलीय व स्निग्ध अंश घटने लगता है। जठराग्नि व रोगप्रतिरोधक क्षमता भी घटने लगती है। इससे उत्पन्न शारीरिक समस्याओं से सुरक्षा हेतु नीचे दी गयी बातों का ध्यान रखें :

* ग्रीष्म ऋतु में जलन, गर्मी, चक्कर आना, अपच, दस्त, नेत्रविकार (आँख आना/**conjunctivitis**) आदि समस्याएँ अधिक होती हैं। अतः गर्मियों में घर से बाहर निकलते समय लू से बचने के लिए सिर पर कपड़ा बाँधें अथवा टोपी पहनें तथा एक गिलास पानी पीकर निकलें। जिन्हें दुपहिया वाहन पर बहुत लम्बी मुसाफिरी करनी हो वे जेब में एक प्याज रख सकते हैं।

* उष्ण से ठंडे वातावरण में आने पर १०-१५ मिनट तक पानी न पियें। धूप में से आने पर तुरंत पूरे कपड़े न निकालें, कूलर आदि के सामने भी न बैठें। रात को पंखे, एयर-कंडीशनर अथवा कूलर की हवा में सोने की अपेक्षा हो सके तो छत पर अथवा खुले आँगन में सोयें। यह सम्भव न हो तो पंखे, कूलर आदि की सीधी हवा न लगे इसका ध्यान रखें।

* इस मौसम में दिन में कम-से-कम ८-१० गिलास पानी पियें। प्रातः पानी-प्रयोग (रात का रखा हुआ आधा से डेढ़ गिलास पानी सुबह सूर्योदय से पूर्व पीना) भी अवश्य करें। पानी शरीर के जहरी पदार्थों (ॊंळपी) को बाहर निकालकर त्वचा को ताजगी देने में मदद करता है।

* मौसमी फल या उनका रस व ठंडाई, नींबू की शिकंजी, पुदीने का शरबत, गन्ने का रस, गुड़ का पानी आदि का सेवन लाभदायी है। गर्मियों में दही लेना मना है और दूध, मक्खन, खीर विशेष सेवनीय हैं।

* आहार ताजा व सुपाच्य लें। भोजन में मिर्च, तेल, गर्म मसाले आदि का उपयोग कम करें। खमीरीकृत (षशीाशपींशव) पदार्थ, बासी व्यंजन बिल्कुल न लें। कपड़े सूती, सफेद या हलके रंग के तथा ढीले-ढाले हों। सोते समय मच्छरदानी आदि का प्रयोग अवश्य करें।

* गर्मियों में फ्रीज का ठंडा पानी पीने से गले, दाँत, आमाशय व आँतों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मटके या सुराही का पानी पीना निरापद है (किंतु बिनजरूरी या प्यास से अधिक ठंडा पानी पीने से जठराग्नि मंद होती है)।

* इन दिनों में छाछ का सेवन निषिद्ध है। अगर लेनी ही हो तो ताजी छाछ में मिश्री, जीरा, पुदीना, धनिया मिलाकर लें।

* रात को देर तक जागना, सुबह देर तक सोना, अधिक व्यायाम, अधिक परिश्रम, अधिक उपवास तथा स्त्री-सहवास - ये सभी इस ऋतु में वर्जित हैं।

जो गुरु से वफादार है वह मौत के सिर पर पैर रखकर अमरता की तरफ चला जाता है।

'विश्व महिला दिवस' पर उठी पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई की माँग

इस बार 'विश्व महिला दिवस' (८ मार्च) पर लाखों-लाखों महिलाओं ने बलात्कार-रोधी कानूनों के दुरुपयोग को रोकने हेतु उनमें संशोधन के लिए अपनी आवाज बुलंद की। महिलाओं का कहना था कि 'दहेज-रोधी कानून की तरह इस कानून का भी निर्दोष लोगों को फँसाने के लिए अंधाधुंध दुरुपयोग हो रहा है।'

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू, जिनके खिलाफ न कोई पुख्ता सबूत है न कोई मेडिकल आधार है बल्कि उन्हें षड्यंत्र में फँसाये जाने के कई सबूत सामने आये हैं, को झूठे आरोपों के तहत ३१ महीनों से जेल में रखा गया है।

इन कानूनों में संशोधन एवं पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई की माँग को लेकर 'विश्व महिला दिवस' के निमित्त जोधपुर, दिल्ली, अजमेर, लुधियाना, जम्मू, भुवनेश्वर, रायपुर, भिलाई, नासिक, जबलपुर, करेली (म.प्र.) आदि आदि स्थानों पर प्रेरक झाँकियों व जागरूक करनेवाले नारों की तख्तियों सहित यात्राएँ निकाली गयीं। इनमें बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लिया। महिला उत्थान मंडल के साथ दुर्गा वाहिनी, शक्ति सेना आदि महिला संगठनों तथा हिन्दू यूनाइटेड फ्रंट आदि अन्य संगठनों ने भी भाग लिया।

राँची, पटना, मालेगाँव (महा.), झाँसी (उ.प्र.) आदि स्थानों पर महिला संगठनों ने धरने देकर विरोध-प्रदर्शन किया।

उपरोक्त शहरों व झाबुआ, खरगोन

करेली (म.प्र.)

अहमदाबाद (गुज.)

लुधियाना (पंजाब)

भिलाई, जि. दुर्ग (छ.ग.)

(म.प्र.), अहमदाबाद, मांडवी, व्यारा जि. तापी, वलसाड (गुज.), कोरबा, रायपुर (छ.ग.), धुलिया (महा.) आदि स्थानों पर जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति तथा मुख्य पदों पर आसीन मंत्रियों, उच्चाधिकारियों आदि को ज्ञापन सौंपे गये । इन सभी स्थानों पर 'जरूरी है कानूनों में संशोधन ?' पर्चा भी बाँटा गया ।

सोशल मीडिया पर भी बलात्कार-रोधी कानून के दुरुपयोग को रोकने हेतु आवाज उठी थी । ६ मार्च को **#NariShaktiAgainstPOCSO** नाम से ट्रेंड चला, जो कि भारत में दूसरे स्थान पर रहा ।

महाशिवरात्रि पर हुए विभिन्न कार्यक्रम

महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर देश के सभी प्रमुख संत श्री आशारामजी आश्रमों में भजन, कीर्तन, ध्यान, जप, पादुका-पूजन आदि कार्यक्रमों के साथ रात्रि-जागरण भी किया गया । इस अवसर पर लोगों को आत्मशिव में जगानेवाले पूज्य बापूजी के सत्संग का लाभ भी मिला । साथ ही साधकों ने पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य एवं शीघ्र रिहाई के लिए हवन, जप, उपवास आदि भी किये ।

राजकोट आश्रम (गुज.) द्वारा महाशिवरात्रि के निमित्त भवनाथ तलेटी (जूनागढ़) में ५ दिन तक विशाल भंडारा सम्पन्न हुआ । इस भंडारे में प्रतिदिन हजारों लोगों ने भोजन पाया । यहाँ साधुओं को भोजन कराके दक्षिणा दी गयी । यह भंडारा पिछले २५ सालों से हर वर्ष किया जा रहा है ।

बटाला (पंजाब) में आदिवासी क्षेत्र में फल वितरित किये गये । करसुआ (उ.प्र.) में काँवरियों की सेवा हेतु शिविर लगाया गया ।

अन्य सेवाकार्य

पथ्रोट, परसापुर, बुलढाणा, मेरा जि. बुलढाणा, उपातखेड़ा, कापूसतलणी जि. अमरावती, मोठे बारगन, आकोट जि. अकोला (महा.) आदि स्थानों पर निःशुल्क होमियोपैथिक चिकित्सा शिविर लगाये गये । कंटापाड़ा जि. गंजाम (ओड़िशा) में घरों में आग लगने से पीड़ित लोगों में कम्बल, चावल, बर्तन व नकद रुपयों का वितरण किया गया । रायपुर (छ.ग.) में ३ स्थानों पर ग्रीष्मकालीन शीतल जल-प्याऊ सेवा का शुभारम्भ हुआ । चंडीगढ़ में साधक स्नेह-मिलन सम्मेलन हुआ ।

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

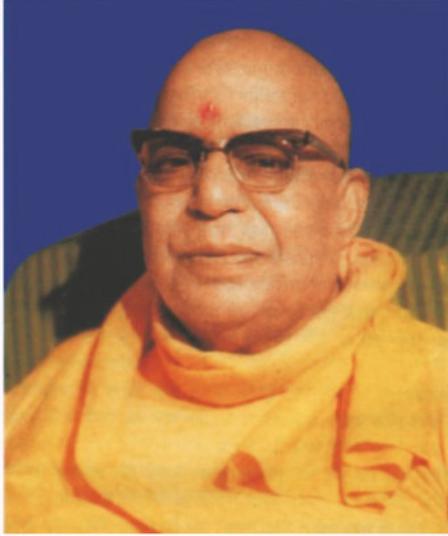
नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर खोजने के लिए इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये । उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे ।

(१) किसमें महत्त्वबुद्धि आ जाय तो बेड़ा पार हो जाय ?

(२) चंचलता कितने प्रकार की होती है ?

(३) किसकी निगाहों से निकली तरंगें तथा वाणी से निकले शब्द वातावरण को पावन करते हैं ?

(४) बिना किसी दुष्प्रभाव के सूजन एवं दर्द को कौन मिटाता है ?

गुरुकृपा किस पर होती है ?

- स्वामी अखंडानंदजी सरस्वती

जो चीज होती है वह स्वतः नहीं होती है । स्वतः तो ब्रह्म है । अपना ब्रह्मस्वरूप ही स्वतः होता है, और कुछ स्वतः नहीं होता है।

गुरु की कृपा के लिए गुरु की अनुकूलता चाहिए। माने सेवा करने से गुरुजी अनुकूल होते हैं और अनुकूल हो के कृपा करते हैं।

इसलिए जो सेवा करता है, जो गुरु के अनुकूल आचरण करता है उसके ऊपर गुरु की कृपा अपने-आप बरसने लगती है और जो कुछ करता ही नहीं है, उस पर भी प्रतिकूल आचरण करता है उसके ऊपर गुरु की कृपा नहीं आती है।

असल में गुरु की कृपा तो सब पर है ही । उसको ग्रहण करने का पात्र चाहिए । आनंदमयी माँ कहा करती थीं कि ''वर्षा तो बहुत हो रही है पिताजी ! लेकिन बर्तन का मुँह ही उलटा है तो क्या हो ? वर्षा होती है, बह जाती है।''

कृपा को ग्रहण तो करो ! अपने को इस योग्य तो बनाओ !

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२२ अप्रैल : वैशाख स्नानारम्भ (इस मास में भक्तिपूर्वक किये गये दान, जप, हवन, स्नान आदि शुभ कर्मों का पुण्य अक्षय तथा सौ करोड़ गुना अधिक होता है। - पद्म पुराण), उज्जैन कुम्भ का प्रथम शाही स्नान

२६ अप्रैल : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से शाम ७-१२ तक)

३ मई : वरूथिनी एकादशी (इस लोक और परलोक में सौभाग्य तथा समस्त लोकों को भोग और मोक्ष देनेवाला व्रत। इससे दस हजार वर्षों की तपस्या के समान तथा विद्या-दान का फल मिलता है । माहात्म्य पढ़ने और सुनने से सहस्र गोदान का फल मिलता है।)

९ मई : अक्षय तृतीया (पूरा दिन शुभ मुहूर्त; स्नान, दान, जप, तप व हवन आदि कर्मों का शुभ और अनंत फल मिलता है।), त्रेता युगादि तिथि, उज्जैन कुम्भ का द्वितीय शाही स्नान

१० मई : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से दोपहर १२-३३ तक)

१२ मई : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि १०-४७ तक)

१४ मई : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : सुबह १०-१६ से शाम ४-४२ तक) (विष्णुपदी संक्रांति में किये गये जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल लाख गुना होता है। - पद्म पुराण)

१७ मई : मोहिनी एकादशी (समस्त पापों को हरने तथा सब दुःखों का निवारण करनेवाला, मोहजाल तथा पातकसमूह से छुटकारा दिलानेवाला व्रत। उपवास करने से अनेक जन्मों के किये हुए मेरु पर्वत जैसे महापाप भी नष्ट हो जाते हैं।)

जो स्वार्थरहित होकर संसार की सेवा करता है, उसकी माँग सबको होती है।

मित्र और शत्रु - पूज्य बापूजी

जहाँ मित्र होते हैं, वहीं शत्रु बनते हैं। जिसकी किसीसे मित्रता नहीं, उसका कोई शत्रु भी नहीं है। मित्र में से शत्रु का सर्जन होता है और शत्रु भी कभी मित्र बन जाता है।

प्रायः जिससे प्रेम है, उससे प्रेम के साथ थोड़ी-बहुत फरियाद भी होती है लेकिन हम फरियाद व्यक्त नहीं करते हैं। फरियाद दबी रह जाती है और प्रेम व्यक्त होता रहता है। जब फरियाद जोर पकड़ती है, तब मित्रता शत्रुता का रूप ले लेती है।

अतः जिससे तुम्हारा प्रेम है उससे ऐसी बात कभी नहीं कहना जो तुम शत्रु से नहीं कहना चाहते हो क्योंकि तुम्हारा मित्र कभी-न-कभी तुम्हारा शत्रु बन सकता है और फिर वह तुम्हारी बात का दुरुपयोग कर सकता है तथा शत्रु से ऐसा व्यवहार कभी न करना जो तुम मित्र के साथ नहीं करना चाहते हो क्योंकि शत्रु कभी मित्र होगा तब किया हुआ व्यवहार तुम्हें शर्मिंदा कर देगा।

(पृष्ठ ३४ से 'श्रेष्ठ रोगहारी...' का शेष)

पेट के रोग : इसके रस या गूदे में ५-५ ग्राम शहद व नींबू का रस मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से पेट के सभी विकारों में लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप : तरबूज के ताजे रस में ग्वारपाठे का रस मिलाकर पीने से रक्त की कमी दूर होती है, उच्च रक्तचाप नियंत्रित होता है।

हृदयरोग : ३ ग्राम अर्जुन की छाल के बारीक चूर्ण में ग्वारपाठे का रस मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से हृदयरोगों से सुरक्षा होती है।

कब्ज : इसका गूदा पीसकर उसमें थोड़ा काला नमक मिला के सेवन करने से लाभ होता है।

रस या गूदे की मात्रा : बच्चे ५ से १५ ग्राम तथा बड़े १५ से २५ ग्राम सुबह खाली पेट लें।

सावधानी : जिनकी आँतों में सूजन हो, पेचिश हो, पुरानी बवासीर जिसमें मस्से अधिक फूले हुए हों, गुदामार्ग से रक्तस्राव होता हो, अतिसार हो, शरीर अत्यंत दुर्बल हो, जिन स्त्रियों को मासिक स्राव अधिक होता हो, गर्भवती या बच्चे को दूध पिलाती हों, वे ग्वारपाठे का अधिक समय तक प्रयोग न करें।

नीति वचनामृत

(१) नाकार्ये तु मतिं कुर्याद् द्राक्स्वकार्यं प्रसाधयेत्।

उद्योगेन बलेनैव बुद्ध्या धैर्येण साहसात्।
पराक्रमेणार्जवेन मानमुत्सृज्य साधकः॥

'अकार्य (बुरे कर्म) को करने का विचार न करे। साधक को उचित है कि वह अभिमान को त्यागकर पुरुषार्थ, बल, धैर्य, साहस, पराक्रम और सरलता के द्वारा शीघ्र अपने कार्य को सिद्ध कर ले।' (शुक्रनीति सार : ३.११२)

(२) सदाऽल्पमप्युपकृतं महत् साधुषु जायते।
मन्यते सर्षपादल्पं महच्चोपकृतं खलः॥

'सज्जन पुरुष अपने ऊपर किये गये थोड़े-से उपकार को भी बहुत बड़ा समझते हैं और दुष्ट लोग बड़े भारी उपकार को भी सरसों से छोटा (अति क्षुद्र) समझते हैं।' (शुक्रनीति सार : ३.३०४)

अक्षर मनुष्य सत्कर्म करता रहे और अपने को कर्ता न माने तो वह शीघ्र ही अपने अकर्ता पद में प्रतिष्ठित हो जायेगा।

(पृष्ठ २३ से 'चंचलता मटाओ...' का शेष) **ऐसी वाणी बोलिये, मन का आपा खोय।**
औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय ॥

(४) पाद-चांचल्य : कुछ लोग बैठे-बैठे पैर हिलाते हैं, शांति से नहीं बैठेंगे। यह तुच्छ मनुष्य की पहचान है। यह चांचल्य मिटते ही जो शक्ति नष्ट हो रही है वह शक्तिदाता (परमात्मा) में विश्राम पाने में लगेगी। मन के संकल्प-विकल्प कम होंगे तो बुद्धि पर दबाव कम पड़ेगा और बुद्धि पर दबाव कम पड़ने से भगवान को अपना माननेवाली बुद्धि का बुद्धियोग होने लगेगा।

इन चार प्रकार की चंचलताओं में जो जितना संयमी हो जाय, उतना वह तेजस्वी विद्यार्थी होगा, उतना तेजस्वी उद्योगपति होगा, उतना तेजस्वी अफसर होगा, उतना तेजस्वी समाज का आगेवान होगा, अगर वह संत बनता है तो उतना ही तेजस्वी उनका संतत्व होगा।

चंचलता मिटाने का उपाय

चंचलता-निवारण करने का अपना विचार होता है तो आदमी बहुत ऊँचा उठ जाता है।

चंचलता ध्यान के द्वारा कम होती है। लम्बा श्वास लेकर दीर्घ प्रणव (ॐकार) का जप करो। जितना समय उच्चारण में लगे उतनी देर शांत हो जाओ। आप अपने शुद्ध ज्ञान में स्थित होंगे तो चारों प्रकार की चंचलता आसानी से मिट जायेगी, उससे होनेवाली शक्तियों का ह्रास रुक जायेगा।

१० से १२ मिनट तक ॐकार गुंजन करने तथा ॐकार मंत्र का अर्थसहित ध्यान करने से हारे को हिम्मत, थके को विश्रांति मिलती है, भूले को अंतरात्मा मार्गदर्शन करता है। विद्युत का कुचालक आसन बिछा दे, १०-१५ मिनट तक ध्यान करे और एकटक भगवान या गुरु की प्रतिमा अथवा ॐकार को देखता जाय तो साधारण-से-साधारण व्यक्ति भी इन चंचलताओं से ऊपर उठ जायेगा। बात को खींच-खींचकर लम्बी करने की गंदी आदत छूट जायेगी। मधुर वाणी, सत्य वाणी, हितकर वाणी जैसे सद्गुण स्वाभाविक उत्पन्न होने लगेंगे।

यह प्रयोग करने से चारों प्रकार की चंचलताएँ छूट जायेंगी; व्यसन छोड़ने नहीं पड़ेंगे, अपने-आप भाग जायेंगे। चिंता भगाने के लिए कोई दूसरे नये उपाय नहीं करने पड़ेंगे। बुद्धिदाता की कृपा हो तो अल्प बुद्धिवाला भी अच्छी बुद्धि का धनी हो जायेगा।

(पृष्ठ १९ से 'चित्तरूपी सागर... ' का शेष)

कुम्भ-स्नान की महत्ता

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ।
लक्षं प्रदक्षिणा भूमेः कुम्भस्नानेन तत्फलम् ॥ (विष्णु पुराण)

'हजार अश्वमेध यज्ञ, सौ वाजपेय यज्ञ और लाख बार पृथ्वी की प्रदक्षिणा करने से जो फल प्राप्त होता है, वही फल एक बार कुम्भ-स्नान करने से प्राप्त हो जाता है।'

कुम्भ पर्व के समय ग्रह, राशियों का प्रभाव वातावरण पर पड़ता है और प्रयागराज, नासिक, अवंतिका (उज्जैन) और हरिद्वार - इन पुनीत जगहों पर, जहाँ अमृत-कलश छलका तथा जहाँ परम्परागत जप-तप-ध्यान होता रहा, आने से, नहाने से इतने सारे पुण्यों की प्राप्ति होती है लेकिन सावधान ! तीर्थों में ये बारह नियम भी पालने पड़ते हैं :

तीर्थ का पूरा लाभ पाने हेतु १२ नियम

(१) हाथों का संयम (२) पैरों का संयम (३) मन को दूषित विचारों व चिंतन से बचाकर भगवच्चिंतन व भगवदीय प्रसन्नता बढ़ानेवाला चिंतन। (४) सत्संग व वेदांत-शास्त्र का आश्रय। (५) तपस्या (६) भगवान की कीर्ति व गुणों का गान। (७) परिग्रह का त्याग : गृहस्थ को कोई कुछ चीज दे तो उसे तीर्थ में दान नहीं लेना चाहिए (दान का न खायें) (८) हर परिस्थिति में आत्मसंतोष (९) किसी प्रकार के अहंकार को न पोसें। (१०) 'यह करूँगा, यह भोगूँगा, उधर जाऊँगा...' ऐसा चिंतन न करें। 'मैं कौन हूँ ? जन्म के पहले मैं कौन था, अभी कौन हूँ और बाद में कौन रहूँगा ? तो मैं तो वही चैतन्य आत्मा हूँ। मैं जन्म के पहले था, अभी हूँ और बाद में भी रहूँगा।'- इस प्रकार अपने सच्चिदानंद स्वभाव में आने का प्रयत्न करें। (११) दम्भ, दिखावा न करें। (१२) इन्द्रिय-लोलुपता नहीं। कुछ भी खा लिया कि 'मजा आता है', कहीं भी चले गये... मौज-मजा मारने के लिए कुम्भ-स्नान नहीं है। सच्चाई, सत्कर्म और प्रभु-स्नेह से तपस्या करके अंतरात्मा का माधुर्य उभारने के लिए और हृदय को प्रसन्नता दिलाने के लिए तथा सत्संग के रहस्य का प्रसाद पाने के लिए कुम्भ-स्नान है।

शीतल व स्वास्थ्यवर्धक

पलाश शरबत

इसके सेवन से तुरंत शीतलता व स्फूर्ति आती है । पित्तजन्य रोग (जलन, तृष्णा आदि) शांत हो जाते हैं । गर्मी सहन करने की शक्ति मिलती है तथा कई प्रकार के चर्मरोगों में लाभ होता है । यह मूत्रसंबंधी विकारों में भी लाभदायी है । पलाश 'रसायन' अर्थात् बुढ़ापा एवं उससे उत्पन्न रोगों को दूर रखनेवाला तथा नेत्रज्योति व बुद्धि वर्धक है ।

Palaash Sharbat
पलाश फूल शर्बत
₹८०

शीतल व स्मृतिवर्धक

ब्राह्मी शरबत

बुद्धिवर्धक तथा स्फूर्तिदायक इस शरबत के सेवन से ज्ञानतंतु व मस्तिष्क पुष्ट होते हैं, दिमाग शांत व ठंडा होता है । बौद्धिक थकावट, स्मरणशक्ति की कमी, मानसिक रोग, क्रोध, चिड़चिड़ापन दूर होकर मन-बुद्धि को विश्रांति मिलती है । ब्राह्मी जैसी गंधवाले कृत्रिम फ्लेवर (artificial flavour) नहीं, शुद्ध ब्राह्मी का शरबत हो तब ये लाभ मिलते हैं ।

गर्मीनाशक व यौवनप्रदाता रसायन

आँवला रस

यह गर्मीनाशक, वीर्यवर्धक व त्रिदोषशामक है । यह दीर्घायु तथा यौवन प्रदान करता है । कांति तथा नेत्रज्योति वर्धक व पाचनतंत्र को मजबूती देनेवाला है । इसके सेवन से स्फूर्ति, शीतलता व ताजगी आती है । हृदय व मस्तिष्क को शक्ति मिलती है । आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त, श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, बवासीर आदि पित्तजन्य अनेक विकारों में लाभ होता है । हड्डियाँ, दाँत व बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं एवं बाल काले होते हैं ।

आँवला रस
₹७०

बेहतरीन स्वाद व पौष्टिकता से भरपूर

अनानास पेय

अनानास (अनन्नास) एंटीऑक्सीडेंट्स का समृद्ध स्रोत है । इसमें क्लोरीन, मैग्नेशियम तथा विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं । यह पित्त-विकारों, पीलिया, गले एवं मूत्र-संस्थान के रोगों में लाभदायक है । इससे रोगप्रतिरोधक क्षमता, पाचनशक्ति तथा नेत्रज्योति बढ़ती है । यह हड्डियों को मजबूती तथा शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है । इसमें पाया जानेवाला ब्रोमिलेन सर्दी, खाँसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में लाभदायक है ।

Pineapple

घृतकुमारी रस

(एलोवेरा जूस) ऑरेंज फ्लेवर में

श्रेष्ठ रोगहारी अमृत संजीवनी ग्वारपाठा

पढ़ें पृष्ठ ३२

प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्र ।
सम्पर्क : ०९२१८११२२३३
Email: hariomcare@gmail.com

उपरोक्त कोई भी तीन बोतलें लेने पर एक नेत्रबिंदु निःशुल्क और पाँच बोतलें लेने पर २ नेत्रबिंदु निःशुल्क !

जरूरतमंदों में राशन, बर्तन, वस्त्र, शरबत बोतलें, नोटबुकें व अन्य जीवनोपयोगी सामग्री के वितरण की कुछ झलकें

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
Posting at Dehradun G.P.O.
between 4th to 20th of every month.
Date of Publication: 1st April 2016

कंटापाड़ा, जि. गंजाम (ओड़िशा)

छापरखंडा, जि. झाबुआ (म.प्र.)

भावनगर (गुज.)

मोडासा (गुज.)

पंचेड़, जि. रतलाम (म.प्र.)

मुड़खेड़ा, जि. ग्वालियर (म.प्र.)

जसपुर, जि. गीर सोमनाथ (गुज.)

आहवा, जि. डांग (गुज.)

भगवद्ज्ञान एवं सत्य को जन-जन तक पहुँचाने के संकल्प को दृढ़ करते 'ऋषि प्रसाद सम्मेलन'

सूरत | हैदराबाद | कल्याण, जि. ठाणे (महा.)

पटियाला (पंजाब) | जलगाँव (महा.) | फिरोजपुर (पंजाब)

गोधरा (गुज.) | बेंगलुरु | बलिया (उ.प्र.)

'चलें स्व की ओर...' कार्यक्रमों में उन्नत जीवन के गुर सीखती महिलाएँ

भिलाई, जि. दुर्ग (छ.ग.) | रायपुर

कोरबा (छ.ग.) | जलगाँव (महा.) | धमतरी (छ.ग.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।